Annette Kast-Zahn

NGƯỜI ĐỨC DẠY CON

HỌC CÁC QUY TẮC



THAIHABOOKS
NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

Lời cảm ơn

TÔI XIN CHÂN THÀNH CẢM ƠN Tiến sỹ Hartmut Morgenroth – người đã tích cực đồng hành và giúp đỡ tôi thực hiện cuốn sách này bằng những đóng góp chuyên môn của mình. Chúng tôi cùng nhau chuẩn bị cho cuộc khảo sát được đề cập đến trong Chương 1 và đã tiến hành nghiên cứu này trong phòng khám nhi của ông. Là một bác sỹ nhi khoa, hàng ngày ông tiếp xúc và tư vấn cho rất nhiều bậc cha mẹ và con cái của họ về những vấn đề thường nhật. Chỉ khi làm việc với ông, tôi mới có thể nắm bắt được những vấn đề mà các bậc phụ huynh thực sự quan tâm và kiểm chứng được những lời khuyên cũng như phương pháp nào thực sự có ích đối với họ.

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Giới thiệu

PHÒNG CHỜ TẠI PHÒNG KHÁM của tôi chật ních người do đang có dịch cúm. Tôi bớt lo lắng hơn khi quá trình kiểm tra sức khỏe của bé Nina – 4 tuổi – không diễn ra quá lâu. Khi tôi chuẩn bị chào tạm biệt, mẹ của Nina nói: "Thưa bác sĩ, còn một chuyện nữa. Nina rất căng thẳng. Cháu nó cư xử chẳng ra sao cả. Tôi nên làm gì bây giờ?"

Nếu là trước đây, có thể tôi sẽ thầm thở dài và nghĩ rằng: "Đúng lúc thật! Bệnh nhân đang đứng xếp hàng dài ngoài kia chờ khám bệnh. Tôi có nên phí thời gian giải thích cho bà ấy thế nào là "giờ nghỉ" không đây? Mọi người sẽ phải chờ thêm mười phút nữa. Hay là bảo bà ấy đến cơ sở tư vấn về nuôi dạy trẻ? Tôi biết rằng những ông bố bà mẹ ở đó cũng phải đợi cả nửa năm mới có được một cuộc hẹn."

Tôi thấy thật nhẹ nhõm khi nhận được cuốn sách này. Giờ tôi có thể tự tin nói rằng: "Hãy thử tìm đọc về vấn đề của quý vị theo các chương trong cuốn sách này. Chắc chắn nó sẽ giúp được quý vị." Tôi đã đưa ra những lời khuyên thực tiễn từ cuốn sách này và kết quả thường rất khả quan.

TS. Hartmut Morgenroth

1. Đứa trẻ nào cũng cần theo phép tắc

Trong chương này các bạn sẽ biết được...

➡ Tại sao gương mẫu và tình thương đều cần thiết, nhưng chưa đủ?

➡ Tại sao ngay cả những phụ huynh tận tâm vẫn thường thấy con cái họ thật “rắc rối”?

➡ Bọn trẻ có thể học những quy tắc nào ở mỗi độ tuổi?

➡ Những vấn đề nào đặc biệt thường xảy ra giữa cha mẹ và con cái?

➟ “Giáo dục là **gương mẫu** và **tình thương**” - liệu đã đủ?

Cha mẹ cần phải có “công cụ”

Patrick được 2 tuổi rưỡi. Đó là một cậu bé sáng sủa và có khuôn mặt bầu bĩnh, xinh xắn như một thiên thần. Tuy nhiên, thằng bé lại là “nỗi kinh hoàng” trong lớp học.

CÁC BÀ MẸ cảm thấy lo lắng và nhìn với ánh mắt hết sức cảnh giác về phía đứa con bé bỏng của mình mỗi khi Patrick tiến đến gần. Sau đó, vẫn như mọi lần, thằng bé ra đòn nhanh như chớp và “nạn nhân” khóc ré lên. Nhiều lúc Patrick còn cắn những đứa bé khác mạnh đến nỗi hai tuần sau vết răng vẫn còn nhìn rõ. Thậm chí nó còn giật đồ chơi từ tay những đứa bé khác rồi ném đi hoặc phá hỏng. Cũng có lúc Patrick tỏ ra ngoan ngoãn và chơi đùa với những đứa trẻ khác. Nhưng rồi lại chẳng ai nhận ra nó là đứa bé ngoan nữa.

Còn mẹ của Patrick thì sao? Với bà, Patrick là một đứa bé tuyệt vời. Bà mẹ hết mực chiều chuộng cậu quý tử. Sau khi có hai bé gái, cuối cùng bà cũng sinh được một bé trai. Bà dồn hết thời gian, tiền bạc và tình thương yêu cho con. Bà chưa từng đánh mắng hay giật đồ chơi từ tay thằng bé rồi phá hỏng cả. Vậy mà thằng bé liên tục làm vậy với những đứa trẻ khác. Tại sao lại như vậy?

“Giáo dục là gương mẫu và tình thương – và chỉ có vậy” – đây là câu nói của Friedrich Froebel – người đặt nền móng cho phong trào giáo dục mầm non vào đầu thế kỷ XIX. Nhưng câu nói này không hề đúng với Patrick và mẹ cậu bé.

Mặc dù vậy, đó cũng là một câu nói mang nhiều ý nghĩa. Theo tôi, tình yêu thương là điều quan trọng nhất mà chúng ta có thể mang lại cho con cái. Điều quan trọng thứ hai là phải tạo dựng được thật nhiều hình mẫu cho chúng noi theo. Đây là hai điều cốt lõi giúp chúng ta xây

dựng được những bài học giáo dục cho con em mình. “Không có tình yêu thương và gương mẫu thì giáo dục là vô nghĩa” – tôi xin được chuyển ý lại câu nói trên. Không có nền tảng này thì không có nhà tư vấn nào có thể giúp được các ông bố bà mẹ hay chính họ cả.

Trên thực tế, có nhiều trẻ rất cần đến tình yêu thương và tấm gương tốt của bố mẹ để phát triển nhân cách hợp lý, có tinh thần trách nhiệm, tình yêu thương và hạnh phúc. Những đứa trẻ này có khả năng tiếp thu từ rất sớm thông qua nhận thức, chấp nhận các giới hạn mà không chống đối, tự giác thực hiện các nghĩa vụ – nói ngắn gọn: Chúng giúp bố mẹ đỡ lo lắng hơn. Bản thân tôi có biết rất ít những đứa trẻ lớn lên theo cách này. Đối với hầu hết bọn trẻ – có cả ba đứa con của tôi – phương pháp này có vẻ không phù hợp. Tình yêu thương và hình mẫu là hoàn toàn cần thiết. Nhưng như vậy chưa đủ! Thêm vào đó, phụ huynh cần phải có một loại “công cụ” dự phòng để mang ra dùng khi cần.

Chúng ta có thể làm gì để ngăn bọn trẻ làm những điều chúng không nên làm? Mặt khác, làm sao chúng ta có thể khiến chúng làm những thứ mà bản thân chúng không muốn làm – đó là những việc được coi là “rắc rối” mà chúng ta – các bậc cha mẹ – thấy quan trọng và cần thiết? Chúng ta có thể làm gì khi những lời lẽ tốt đẹp đều không đem lại hiệu quả?

➞ Bọn trẻ ngày càng trở nên rắc rối hơn?

Chúng ta thường xuyên nghe và đọc được những lời phàn nàn như: “Bọn trẻ ngày càng trở nên rắc rối hơn” hoặc: “Bọn trẻ ngày nay gần như không thể dạy dỗ được” – cùng với câu nói muôn thuở: “Trước đây mọi thứ đều tốt đẹp hơn”.

Đúng là khi còn bé chúng ta rất khác so với bọn trẻ bây giờ. Nhưng liệu thực sự hồi đó chúng ta có phải là những đứa trẻ ngoan ngoãn hơn không? Cha mẹ đã hành động rất khác so với chúng ta bây giờ – nhưng họ có thực sự là những bậc cha mẹ tốt hơn chúng ta?

Chúng ta cố gắng không phạm phải những sai lầm của cha mẹ mình trước đây. Chúng ta không đánh mắng bọn trẻ, không đưa ra những hình phạt nghiêm khắc, hăm dọa và không có thái độ gượng gạo mỗi khi phải nhắc đến vấn đề giới tính. Đa số chúng ta vẫn thường làm như vậy. Vì sợ bị phạt mà phải nghe lời – 30 năm trước

thì điều này hoàn toàn bình thường. Nhưng còn bây giờ thì sao?

Chúng ta luôn bảo đảm con em mình được tự do hơn trong việc phát triển nhân cách, được hỗ trợ nhiều hơn để phát triển các kỹ năng, cũng như nhận được nhiều sự động viên hơn so với những gì chúng ta đã từng nhận được.

Không phải cái gì trước đây cũng tốt đẹp hơn

Ai trong số chúng ta từng có phòng riêng khi còn bé? Ai được phép chọn học một môn thể thao hay nhạc cụ nào đó mà mình thích? Ai từng được giáo dục giới tính một cách thoải mái, không gượng gạo? Ai từng được học giao tiếp tự tin với người lớn và đặt các câu hỏi nhạy cảm một cách vô tư, thoải mái?

Chúng ta – các bậc **cha mẹ** –có thể tự hào về những **thành quả** của mình cho đến hôm nay. Và chúng ta cũng hoàn toàn có thể tự hào về **con em mình**

Con cái chúng ta có thể làm tốt điều này và hãy nhớ rằng chúng không hề kém cỏi hơn những đứa trẻ ở bất cứ thế hệ nào trước đây. Ở mỗi thời kì, cha mẹ đều có những vấn đề nào đó đối với con cái. Nhiều người lớn hiện đang phải điều trị sức khỏe hay tâm lý một phần do phải chịu hậu quả của lối giáo dục khép kín trước đây.

Cha mẹ quá bận rộn

Giáo dục ngày càng trở nên cởi mở hơn. Nhiều bậc phụ huynh cũng trở nên nghiêm khắc với chính bản thân mình hơn. Họ không còn cảm thấy xấu hổ khi phải trình bày những vấn đề của mình với các bác sỹ nhi hay các nhà tâm lý học. Họ sẽ được trang bị đầy đủ thông tin cần thiết để có thể hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình. Vì vậy, họ có thể đến dự các buổi nói chuyện và đọc những cuốn sách dạy trẻ. Họ gặp gỡ các ông bố bà mẹ khác có con học cùng lớp với con mình

hoặc ở nhà và trao đổi kinh nghiệm với nhau. Những bà mẹ bận rộn phải thường xuyên điều hòa giữa việc nhà, con cái, công việc và phải hoàn thành vô số nhiệm vụ khác nhau như một nhà quản lý cấp cao thầm lặng.

Họ bỏ rất nhiều nỗ lực nhưng vẫn gặp nhiều khó khăn. Người ta chỉ nhận biết được khi có điều gì đó không ổn. Và đó có thể là điều mà cha mẹ thường không làm được.

Sự thiếu kiên định dẫn đến nhân nhượng

Sự thiếu kiên định của cha mẹ ảnh hưởng đến thái độ của họ đối với con cái. Nỗi sợ làm sai một điều gì đó dẫn đến kết quả: Khi cha mẹ không biết rõ điều mình định làm và không dám đưa ra những hành động cương quyết, mạnh mẽ, thì bọn trẻ sẽ trở nên "quyền lực". Bất kể đứa bé mới 6 tháng, lên 3 hay 10 tuổi, chúng đều cảm nhận được sự thiếu kiên định của cha mẹ. Bọn trẻ sẽ cảm thấy chúng có thể tự do làm những gì mình muốn.

Khi **cha mẹ** không **ứng xử** một cách chủ động và quả quyết, mọi sự sẽ trở thành **thảm họa**

Tuy vậy, điều gì sẽ xảy đến khi cha mẹ luôn chỉ thầm nghĩ trong đầu thế này: "Mong là nó sẽ hết gào khóc" luôn hay là: "Tôi sẽ làm những gì con tôi muốn, quan trọng là không phải chịu mấy trò hề của nó nữa?"

Đối với những trường hợp này, đứa trẻ sẽ càng đòi hỏi nhiều hơn và ngược lại, các bậc cha mẹ sẽ trở nên mềm lòng và dễ tính hơn. Bố hay mẹ sẽ không phải là người đề ra thời gian biểu nữa, mà chính là bọn trẻ. Nhu cầu của cha mẹ sẽ bị gạt sang một bên. Sự nhân nhượng này chẳng những không đem lại bình yên và hòa thuận, trái lại nó còn có thể gây ra nhiều rắc rối hơn.

Thỉnh thoảng cha mẹ cũng nên cho con cái được quyền quyết định trong một lĩnh vực nào đó. Việc cho trẻ đi ngủ là một ví dụ điển hình. Trong nhiều trường hợp, trẻ vẫn có thể thấy khó chịu hay nhõng nhẽo với những điều nhỏ nhặt, ví dụ trong lúc mặc quần áo, ăn uống, dọn dẹp, trong mối quan hệ của trẻ với anh chị em trong nhà. "Con tôi hay làm những gì cháu muốn" hay là: "Tôi có thể làm những gì tôi muốn, con tôi không bao giờ nghe lời". Đó là những lời phàn nàn mà chúng ta luôn được nghe từ các bậc phụ huynh đang bực bội. Đôi lúc, hành vi ứng xử sai lệch của trẻ có thể xuất phát từ những vấn đề thường ngày như trên, gây ra nhiều rắc rối cho trẻ khi đến trường.

Những ông bố bà mẹ này hết sức quan tâm đến quá trình phát triển của trẻ. Họ biết rằng con mình cần có những giới hạn và không thể "tự lớn lên" được. Họ quan tâm và yêu thương con cái, nhưng đôi khi họ cũng mất phương hướng: "Tôi đã cố hết sức rồi, giờ tôi còn có thể làm gì được nữa?"

Các bạn có nhận ra mình trong đó? Vậy thì cuốn sách này của tôi được viết để dành cho các bạn.

➞ Những đứa trẻ rắc rối: Ví dụ cụ thể về trẻ từ 8 tháng đến 8 tuổi.

Paul hồi đó được 8 tháng tuổi. Bố mẹ cháu đến phòng khám của tôi xin được tư vấn. "Nó là một đứa bé hư", bà mẹ thở dài. "Nó khiến chúng tôi mệt mỏi. Thật chẳng sung sướng gì! Từ ngày đầu tiên Paul đã kêu khóc ầm ĩ liên hồi. Vậy nên chúng tôi chỉ còn cách bế nó suốt ngày.

Vẫn còn may là ban đêm nó cũng ngủ được một chút. Chúng tôi nghĩ, có khi nó khóc dạ đề. Nhưng sau ba tháng tình hình vẫn không khá hơn. Ngược lại, Paul còn gào và khóc nhiều hơn. Thậm chí, tôi còn đưa cháu đến viện khám cả tuần liền nhưng vẫn không rõ nguyên nhân tại sao. Tình hình của Paul ngày càng tệ hơn. Nó khóc ngay khi tôi vừa bế lên. Cứ nín được vài phút nó lại khóc. Tôi vừa phải rửa bát, lau dọn bếp, vừa phải trông nó và sau 15 phút thì tôi chỉ kịp rửa sạch được mỗi một cái tách. Thậm chí vào toa-lét tôi cũng phải mang nó theo. Nó chẳng thể ở một mình dù chỉ một phút. Giờ tôi biết phải làm gì đây?"

Vậy thì tại sao lại như vậy? Các bạn có lời khuyên nào cho mẹ của Paul không? Các bạn cũng có thể thử trả lời các câu hỏi trên với các ví dụ sau đây.

Mẹ của Oliver khóc qua điện thoại khi bà đặt lịch hẹn tư vấn với tôi. Đứa con trai 2 tuổi của bà mới bị đuổi ra khỏi nhóm. Người phụ trách cho rằng Oliver quá hung hăng và không thể chơi trong lớp được.

“Đôi lúc chính tôi còn sợ nó”, bà nói. “Thằng bé rất hung dữ. Nó cắn và dẫm lên tôi. Một lần, nó còn ném cả cái máy ghi âm vào người tôi. Mỗi khi có gì không vừa ý, nó mặc sức kêu gào. Tôi không thể chịu nổi nữa.”

Carola được 3 tuổi rưỡi. Nó không chịu ăn gì và lúc nào cũng phải có người bón. Bất cứ khi nào Carola cũng có thể nôn oẹ và rất hay giở bài nôn oẹ ra khi phải ăn.

Lúc ăn sáng, con bé thường nhai đến cả nửa tiếng đồng hồ mà không chịu nuốt. Chúng tôi thường mất rất nhiều thời gian trong ngày để tranh cãi và trao đổi về “chủ đề ăn uống”.

Miriam, 6 tuổi, mới có thêm một em trai. Thường thì Miriam lúc nào cũng tỏ ra mệt mỏi, nhưng giờ thì bà mẹ thấy con bé “không thể chấp nhận được nữa”.

“Sáng nào nó cũng rề rà mất bao nhiêu thời gian. Nó không chịu mặc quần áo và ăn sáng rất lề mề. Mỗi tuần, nó không đến trường mẫu giáo hai hoặc ba lần, đơn giản vì tôi và nó không bao giờ chuẩn bị kịp. Nó không chịu dọn dẹp bất kì thứ gì. Sau một hồi tranh cãi thì gần như lúc nào tôi cũng phải làm. Nó cũng chẳng để thằng em yên. Cứ lúc nào tôi bế thằng bé, nó lại giằng lấy cho đến khi tôi phải đưa thằng bé cho nó. Còn nữa, tối nào nó cũng giở đủ trò nghịch ngợm mất hai tiếng đồng hồ rồi mới chịu lên giường đi ngủ.”

Vicky, 8 tuổi, là một cô bé nhút nhát và dè dặt. Hai tuần nay nó không chịu đi học. Mỗi buổi sáng nó phải vào toa-lét cả chục lần trước khi ra khỏi nhà.

Sáng nào Vicky cũng kêu đau bụng và cố gắng thuyết phục mẹ cho cô bé được nghỉ ở nhà. Cô bé đã thành công được ba lần.

Tất cả những vấn đề trên bắt nguồn từ đâu? Các bạn có lời khuyên gì dành cho những vị phụ huynh này? Câu trả lời của tôi cho các câu hỏi này sẽ có ở phần sau cuốn sách.

§ TỔNG KẾT

⇒ **Không có tình yêu thương và sự gương mẫu thì không thể giáo dục được con trẻ**

- Tuy nhiên, đôi lúc chỉ tình yêu thương, sự gương mẫu và những lời nói tốt đẹp vẫn chưa đủ. Lúc đó, cha mẹ cần có thêm những "công cụ" để cứu vãn tình hình.

⇒ **Không phải bọn trẻ càng ngày càng "rắc rối" hơn**

- Nhiều bậc cha mẹ ngày nay thường nghiêm khắc với bản thân hơn hay kém kiên định hơn so với những bậc cha mẹ thời trước. Họ biết rằng cần đặt ra giới hạn cho bọn trẻ. Họ cũng mong muốn được biết chính xác hơn làm thế nào để đặt ra những giới hạn đó một cách hợp lý.

⇒ **Bọn trẻ đang thử thách chúng ta**

- Ví dụ cụ thể về những đứa trẻ "rắc rối" ở mọi độ tuổi từ 8 tháng đến 8 tuổi, đã chỉ ra các khó khăn mà cha mẹ phải đối mặt hàng ngày và đưa ra những vấn đề cần suy ngẫm.

➟ Con tôi nên **học** theo **quy tắc** nào?

Quy tắc quan trọng cho mỗi lứa tuổi

ĐỐI VỚI CÁC BẬC CHA MẸ, những đứa trẻ sau đây có thể được coi là "đáng lo ngại": trẻ gào khóc nhiều giờ liên tục, trẻ hay cắn và đánh nhau, trẻ ăn kém, trẻ nghịch ngợm khi ở trường, trẻ hay bị đau bụng. Tất cả các bậc phụ huynh đều đồng quan điểm: "Chúng ta chưa lường trước được những điều này!"

Đã bao giờ chúng ta từng suy nghĩ làm sao chúng ta có thể hình dung được quá trình phát triển của con em mình? Những ước muốn của cha mẹ đôi lúc khá xa vời so với các quy tắc mà con cái được học trên thực tế. Điều này đúng với trẻ em ở mọi độ tuổi – từ sơ sinh cho đến khi đi học

➞ Độ tuổi sơ sinh: năm đầu đời

> *"Con tôi trông rất xinh xắn và lúc nào cũng vui vẻ. Lúc chưa ngủ – giai đoạn này trẻ thường ngủ gần như cả ngày lẫn đêm – thì nó vẫn tự chơi một mình được.*

Nó cười nhiều, ăn uống tốt thường khỏe mạnh. Chạy nhảy, nói năng hay bất cứ thứ gì khác, nó đều học có phần nhanh hơn so với những trẻ khác cùng độ tuổi. Ở đâu nó cũng có thể thích nghi tốt, nên tôi có thể mang nó theo mọi lúc mọi nơi. Gần như không có vấn đề gì xảy ra, kể cả với người trông trẻ. Nó rất thích được tôi âu yếm, ôm ấp và vuốt ve."

Có ai trong số chúng ta lại không thầm mong muốn có một em bé tuyệt vời như vậy? Quảng cáo đã chi phối giấc mơ của chúng ta bằng những hình ảnh đẹp đẽ trên tạp chí hay ti-vi. Chúng ta thấy những gì chúng ta hằng mong ước và nghĩ rằng: "Ừ, rồi mọi chuyện sẽ như

thế!” Trên thực tế, vẫn có những gia đình thực sự may mắn khi mọi thứ diễn ra như mong muốn của họ. Hình ảnh một em bé tuyệt vời bên cạnh cha mẹ đang tươi cười hạnh phúc trở thành hết sức “bình thường” và các bác sĩ nhi đều quá quen với nhiều trường hợp như thế này khi khám bệnh. Nhưng “bình thường” cũng có thể có nghĩa là một đứa bé ngủ ít, không thể tự chơi một mình, cười ít, khóc nhiều, ăn uống kém và thường xuyên bị ốm, có thể bị dị ứng hay mắc một căn bệnh mãn tính nào đó, chậm biết đi và biết nói hơn những đứa trẻ khác, không thích được âu yếm và tỏ ra khó chịu khi bị đưa ra chỗ khác. Những đứa bé như thế này thường xuyên được đưa đi khám. Phần lớn bọn trẻ nằm ở giữa hai thái cực này.

Các bạn hoàn toàn có quyền mơ về một đứa trẻ hoàn hảo khi mang thai và trong tuần đầu sau sinh. Tốt hơn hết là hãy để bản thân mình có quyền được bất ngờ. Một bà mẹ trẻ đã có lần kể với tôi:

> *“Lúc mang thai, tôi rất háo hức chờ đợi đứa con của mình ra đời. Tôi tin chắc nó là một bé trai. Tôi tưởng tượng mọi thứ sẽ rất tuyệt vời. Nhưng rồi thực tế lại hoàn toàn ngược lại.*

Tôi sinh một bé gái. Con bé trông cực kì mệt mỏi. Nó khóc rất nhiều và hiếm khi vừa ý điều gì. Nó đòi tôi phải quan tâm đến nó cả ngày. Chỉ vài tuần sau, đầu óc tôi trở nên mụ mị. Tôi không hề lường trước được điều này. Tôi vô cùng thất vọng.”

Mỗi đứa trẻ đều khác biệt

Ngay từ thời điểm thụ thai, nhiều thứ đã được định sẵn mà bạn không thể chi phối được, như giới tính, chiều cao, hình thể gương mặt, cũng như nguy cơ về bệnh tật, nhu cầu ăn ngủ, tính khí và khả năng tiếp thu. Ngoài yếu tố di truyền, còn có ít nhiều tác động từ điều kiện ngoại cảnh gây ảnh hưởng lớn tới sự phát triển của trẻ. Nhưng ngay cả khi trẻ khóc nhiều hay ít, uống sữa tốt hay kém, ngủ nhiều hay ít, có hay bị ốm hay không thì cũng không phải do bạn gây ra.

Vì vậy, câu hỏi không nên là: “Trẻ nên học và có thể học những quy tắc nào trong năm đầu tiên?” mà phải là: “Con tôi nên học và có thể học những quy tắc nào?” Điều quan trọng nhất là các bạn phải chấp nhận những gì tạo hóa đã ban tặng, ngay cả khi con bạn “khó chiều”, mắc bệnh mãn tính hay tật nguyền. Phải cân nhắc về mục tiêu

của giáo dục ở mỗi độ tuổi phát triển khác nhau sao cho những mục tiêu này phù hợp và hiệu quả với con bạn – không ai có thể làm nhiệm vụ vô cùng khó khăn và quan trọng này ngoài bạn. Điều này có thể sẽ khiến bạn ngạc nhiên, đó là trẻ trong độ tuổi này đã có thể học được các quy tắc – hay nói đúng hơn là thông qua các quy luật. Một đứa bé mới sinh không phân biệt được đúng hay sai, thích hay không thích. Nhưng nó có thể cảm nhận được thái độ của bố mẹ khi phản ứng lại hành vi của chúng. Từ đó nó có thể rút ra được kết luận và quyết định thái độ của mình. Cách thể hiện của nó dù vẫn còn bị hạn chế nhưng lại hết sức hiệu quả, ví dụ như một nụ cười rạng rỡ có thể xua tan mọi bực dọc của cha mẹ. Hay những tiếng kêu khóc thảm thiết của trẻ sẽ khiến cha mẹ trở nên âu lo, thương xót, bực bội hay cảm thấy bất lực. Những lúc như vậy, họ thường tìm mọi cách để trẻ thôi khóc ngay lập tức.

Từ góc nhìn của trẻ, chúng tôi đã xây dựng cho các bạn một số "quy tắc" khả thi để trẻ có thể học trong năm đầu tiên và xác định được thế giới quan cho trẻ, đặc biệt là từ tháng thứ sáu trở đi. Những quy tắc này là theo ý kiến chủ quan và chưa hẳn đã đầy đủ. Các bạn có thể tự mình đánh giá.

"Con có những gì con muốn"

- "Khi con khóc, phải có ai đó chơi cùng con."
- "Con chỉ ngủ khi được bế."
- "Con ăn khi nào con muốn, bất kể ngày hay đêm."
- "Khi con không thích thìa thì con sẽ được bú mẹ."
- "Khi con khóc trong nôi thì muộn nhất là năm phút sau con sẽ được bế."

Các quy luật tương tự như thế này có đúng với con bạn không? Từ đó trẻ sẽ rút ra được quy tắc: "Con muốn gì thì điều đó sẽ đến. Bố mẹ chắc là không có nguyện vọng gì khác."

"Những điều con muốn đều không được để ý đến"

- "Lúc nào con cũng phải uống hết cả bình sữa, dù có đói hay

không.”

- “Đêm nào con cũng phải nằm trên giường 12 tiếng đồng hồ, dù con chỉ có thể ngủ được 10 tiếng.”
- “Sau mỗi bữa ăn, con đều bị đưa ra chỗ khác ngay lập tức. Không ai chơi đùa với con cả.”

Trái ngược với những quy tắc trên, con bạn trong những trường hợp này lại nhận ra rằng: “Mọi chuyện đều diễn ra như bố mẹ mong muốn. Mọi nhu cầu của mình đều không được đáp ứng.”

? GIẢI PHÁP

Những quy tắc khuyên dùng cho lứa tuổi này

Cả hai trường hợp quy tắc nêu trên đều có nhiều bất cập. Nhưng vẫn có trường hợp thứ ba như sau:

- “Mẹ quyết định con sẽ được ăn lúc nào và ăn món gì. Con được phép quyết định có muốn ăn không và ăn bao nhiêu.”
- “Khi con thấy đủ no và vui vẻ, thoải mái, mẹ sẽ rất thích chơi với con.”
- “Khi con khóc, con sẽ có những gì con muốn. Nếu sau đó con vẫn tiếp tục khóc, bố mẹ sẽ ít quan tâm đến con hơn.”
- “Bố mẹ dành nhiều thời gian trong ngày để chơi đùa với con. Nhưng khi bố mẹ phải làm một công việc gì đó quan trọng, con phải tự chơi một mình dù muốn hay không.”
- “Trong nhà con được phép nghịch mọi thứ, nhưng một vài thứ thì tuyệt đối không được chạm vào.”

Con bạn có đúng với những quy luật này không? Nếu có, trẻ sẽ rút ra được là: “Con sẽ được bố mẹ cung cấp bất cứ thứ gì con cần. Nhưng không phải tất cả những gì con

muốn. Bố mẹ quan tâm đến mọi nhu cầu của con. Nhưng bố mẹ còn biết rõ điều gì là tốt cho con hơn."

➞ Độ tuổi những năm đầu đời: năm thứ hai và thứ ba

Ngày sinh nhật đầu tiên của bé đã trôi qua. Các bạn mong đợi điều gì trong hai năm tới?

"Sau một năm thì con đã có thể chạy và bắt đầu tập nói. Sau ba năm con đã có thể nói trôi chảy. Tất nhiên con cũng ngủ được đủ giấc. Thức ăn của con cũng phong phú hơn. Con thích chơi với những đứa bé khác, thích chia sẻ đồ chơi nhưng cũng có thể đòi lại nếu muốn. Trong lớp, con tham gia một cách tích cực. Con đặc biệt yêu quý em mình. Con luôn nghe lời, không bao giờ chạy lung tung, có thể tách khỏi bố mẹ, chỉ làm một việc gì đó khi được phép, luôn vui vẻ và khỏe mạnh. 2 tuổi con đã tự đi vệ sinh được. Tất nhiên nó cũng tự ăn được. Con rất thích các món rau và hoa quả. Con cực kỳ thích chơi trong phòng riêng. Con có thể chơi đồ chơi một mình hàng giờ liền. Con chơi đùa rất hăng hái ở sân chơi. Nó cũng khá dũng cảm nhưng không bao giờ làm gì quá nguy hiểm. Và con trông lúc nào cũng sạch sẽ, gọn gàng.

Giấc mơ và sự thật

Bạn có biết đứa bé nào "hoàn hảo" không? Tôi biết có những bà mẹ thường hay tự nói với mình: "Nó phải như vậy chứ. Nếu mọi thứ đều không như ý thì tôi xin chịu thua." Nhưng nếu như đứa bé biết chạy và biết nói muộn, 3 tuổi vẫn chưa thể tự đi vệ sinh, không thích những thứ đẹp đẽ, không tham gia chơi cùng các bạn và lúc nào cũng muốn trả em nó về lại bệnh viện thì cũng hoàn toàn bình thường!

Trong giai đoạn phát triển thú vị này, mỗi đứa trẻ mở mang tầm nhận thức của mình với một tốc độ khác nhau. Trẻ học chạy tới nhưng cũng biết chạy lui. Trẻ học nói, tất nhiên bao gồm cả từ "Không". Trẻ có thể dựng một cái tháp nhưng cũng có thể xô đổ cái tháp đó. Chúng dần tiếp xúc với những đứa trẻ khác, không chỉ qua lời nói mà còn có thể bằng những cử chỉ nhẹ nhàng hay thậm chí là đánh, cắn. Trẻ có thể tự giác ăn hoặc cũng có thể cầm đồ ăn và ném. Trẻ có thể ôm mẹ vào lòng, hoặc dẫm lên chân mẹ. Không đứa trẻ nào trong độ tuổi này biết được điều gì là tốt và điều gì không tốt. Nhưng

trẻ có thể ghi nhớ những phản ứng lặp đi lặp lại của cha mẹ và từ đó rút ra bài học. Tuy nhiên bài học gì thì còn tùy thuộc vào các quy tắc mà trẻ được làm quen. Bạn có thể áp dụng những quy tắc có thể áp dụng cho trẻ 2 và 3 tuổi:

“Con là người quyết định!”

- “Con được phép giữ những gì con giật được từ đứa trẻ khác.”
- “Nếu con không ăn món này thì mẹ sẽ nấu món khác.”
- “Nếu con nằm ra sàn nhà và kêu khóc, con sẽ có những gì con muốn.”
- “Mỗi khi con buồn vệ sinh, nếu con không muốn tự vào toa-lét thì mẹ sẽ phải rửa ráy và thay tã mới cho con.”

Tất cả các quy tắc trên đều bắt nguồn từ quan điểm sau: “Lúc nào mọi chuyện cũng theo ý con. Ý kiến của người khác không có ý nghĩa gì cả.”

“Cha mẹ luôn áp đặt quyền lực và tỏ ra nghiêm khắc”

- “Khi con lấy thứ gì đó của một đứa trẻ khác, con sẽ bị tét vào mông.”
- “Con phải ngồi yên trong toa-lét đến khi nào xong mới thôi.”
- “Nếu con không chịu ăn bữa trưa thì con vẫn bị ép phải ăn.”
- “Nếu con nằm ra sàn nhà và kêu khóc thì con sẽ bị mắng và ăn đòn.”

Ở đây, trái ngược với những quy tắc trên, quyền uy của cha mẹ được đặt lên hàng đầu. Họ không quan tâm đến việc con cái cảm thấy như thế nào. Bọn trẻ sẽ thấy hoang mang khi phải đối mặt với cả hai loại quy tắc này.

? GIẢI PHÁP

Những quy tắc khuyên dùng cho lứa tuổi này

Thay vì áp dụng hai loại quy tắc nêu trên, các bậc cha mẹ có thể áp dụng cách thứ ba. Theo cách này, con bạn sẽ được học cách chịu trách nhiệm với chính bản thân mình:

- "Khi con giành đồ của bạn, mẹ sẽ lấy lại món đồ đó và trả lại cho bạn kia."
- "Nếu con không dùng bữa thì con phải đợi đến bữa sau."
- "Nếu con nằm ra sàn nhà và kêu khóc, mẹ sẽ ra khỏi phòng ngay lập tức."
- "Con không được thay bỉm mới nữa, ngay cả khi 'chất thải' bị dây ra quần."
- Khi bạn cùng con đến tham dự một nhóm có tổ chức trò chơi, vẫn có thể sử dụng một số quy tắc sau: "Chỉ có các mẹ mới được tham gia trò chơi. Nếu con thực sự muốn chơi, con mới được phép chọn."

"Tất cả phải ngồi vào bàn ăn bữa sáng chung. Con chỉ được đứng dậy khi ăn xong, nhưng không được cầm đồ ăn trong tay rồi chạy nhảy."

➞ Độ tuổi mẫu giáo: Từ 4 đến 6 tuổi

Hầu hết bọn trẻ đều đi học mẫu giáo khi lên 3 tuổi. Đây là một giai đoạn mới đối với trẻ. Các bạn thường tưởng tượng và có ước mơ như thế nào khi đồng hành cùng con mình?

"Con tôi bây giờ nói năng rất trôi chảy. Con đã có thể tự ăn uống và mặc đồ. Con rất thích đến trường mẫu giáo ngay từ những ngày đầu tiên và tỏ ra vui vẻ khi được đón về nhà. Con phấn khởi thực hiện mọi yêu cầu khi ở trường như vẽ, ghép tranh, chơi đàn, nấu nướng. Con kết bạn mới rất nhanh và đã có thể thường xuyên hẹn gặp các bạn. Con không quá say mê xem ti-vi mà thích xem sách tranh, chơi xếp hình. Ngoài ra con còn tự động dọn đồ của mình. 4 tuổi, con đã

biết bơi và tự đi xe đạp một mình. Con cũng có thể đọc và viết được tên mình. Muộn nhất là lúc 5 tuổi, con sẽ thể hiện một vài tố chất đặc biệt (ví dụ như múa ba lê, chơi tennis hay chơi đàn piano) và những tố chất này cần được định hướng phát triển ngay. Giờ thì gần như con không còn khóc nhè nữa rồi. Con cũng không bao giờ cãi lại bố mẹ và thầy cô. Lúc nào con cũng vui vẻ và ổn định."

Hãy chấp nhận tính khí của con

Các bạn có thấy con mình trong những dòng miêu tả đó không? Hay con bạn gần như ngược lại với tất cả những điều trên? Trẻ vẫn còn nói bập bõm lúc 3 tuổi, và các bạn vẫn phải bón cho ăn và mặc đồ cho trẻ hàng ngày? Trẻ không muốn đến trường? Trẻ vẫn sợ khi không có bố mẹ ở bên cạnh? Trẻ không thích những thứ hấp dẫn khác mà chỉ muốn nô đùa ở bên ngoài? Hay phải cố gắng lắm mới rời xa được cái ti-vi? Trẻ không muốn đi tắm hay tập xe đạp? Trẻ không thích những đồ chơi "bổ ích" mà chỉ thích những loại đồ chơi nhựa sặc sỡ mà bạn không ưa? Trẻ khóc nhè ở lớp học thể dục hay các lớp học khác? Trẻ thường khóc nhè hoặc nói "không" mỗi khi bạn sai chúng làm việc gì?

Nếu con bạn có những đặc điểm trên thì bạn cũng đừng vội lo lắng. Có thể bạn đã từng hình dung hoàn toàn khác nhưng con bạn vẫn hoàn toàn bình thường. Trước hết, bạn phải chấp nhận tính khí của con mình dù chúng có thế nào đi chăng nữa. Dù vậy, không thể phủ nhận vai trò của bạn, vì con bạn học các quy tắc phần lớn là từ bố mẹ. Bạn có thể nhận ra những quy tắc nào trong những quy tắc dưới đây?

"Con là sếp"

- "Khi con không thay đồ vào buổi sáng thì mẹ sẽ mặc đồ cho con."
- "Khi con rề rà hay kêu khóc ầm ĩ vào mỗi buổi sáng, con sẽ được nghỉ học."
- "Khi con không dọn phòng thì mẹ sẽ dọn cho con."

Như vậy, con bạn sẽ tìm được cách để thỏa mãn đòi hỏi của nó mà không phải tự thân vận động. Tuy nhiên, nếu theo chiều hướng này thì cũng đáng suy nghĩ.

“Con không có gì để trình bày”

“Khi con không tự mặc quần áo hay làm mất thì giờ, con sẽ bị quát mắng hoặc bị phạt nặng.” Con cái sẽ cảm thấy bố mẹ thật chuyên quyền, độc đoán với mình. Một vài vị phụ huynh còn sử dụng đồng thời cả hai thái cực này. Điều này có tác động như thế nào đến con cái, các bạn có thể tự hình dung ra. Sẽ không có điều gì tốt đẹp xảy ra cả.

? GIẢI PHÁP

Những quy tắc khuyên dùng cho lứa tuổi này

Thay vì những “quy tắc” không thực sự có ích, chúng ta tiếp tục có sự lựa chọn thứ ba:

- “Ngay cả khi con chưa kịp thay quần áo xong, mẹ vẫn đưa con đến trường đúng giờ.”
- “Khi con khóc và làm mẹ cáu, mẹ sẽ đi ra ngoài.”
- “Con phải tự dọn đồ chơi của mình.”

Ở trường mẫu giáo, trẻ cũng được học các quy tắc tương tự:

- “Tất cả phải ngồi yên trên ghế khi quây thành vòng tròn.”
- “Sau bữa sáng, con phải dọn đĩa của mình và rửa sạch.”
- “Tất cả phải dọn dẹp. Làm xong mới được ra ngoài.”

Tất nhiên, trẻ sẽ tiếp thu được những quy tắc này khi trẻ nghiêm chỉnh chấp hành và tuân theo cả khi ở nhà lẫn ở trường.

➞ Độ tuổi đi học: từ 7 tuổi trở đi

"Cuộc sống nghiêm chỉnh sẽ bắt đầu từ ngày đầu tiên con đi học" – câu nói này khiến nhiều đứa trẻ sợ hãi. Nhưng ngay cả bố mẹ cũng phải chịu nhiều áp lực. Thành tích và thành công ngày càng trở nên quan trọng khi trẻ lớn dần. Bạn có tưởng tượng được đứa con "hoàn hảo" của mình sẽ trở thế nào?

"Tất nhiên, con hầu như không thể đợi được đến ngày đầu tiên đi học. Con rất ham học, có ý chí và không bị áp lực. Con biết đọc, viết và tính toán rất nhanh, hoàn toàn tự làm rất nhanh bài tập về nhà để dành thời gian rảnh sáng tạo một thứ gì đó hay chơi thể thao..."

Các khả năng và giới hạn

Các bạn có quyền mong ước có một đứa bé "lý tưởng" như vậy. Tuy nhiên, các bạn có thể dạy dỗ và uốn nắn con mà không theo nguyện vọng của trẻ. Không phải đứa trẻ nào cũng nhanh biết đọc. Một vài đứa trẻ phải thực sự cố gắng và khi chúng biết đọc thì có thể coi đó là một thành tích lớn. Tương tự, đối với việc học bơi hay học ngồi yên một chỗ cũng vậy. Mỗi đứa trẻ có những điểm mạnh khác nhau. Quan trọng là bạn phải tìm ra và hỗ trợ chúng. Nhưng mỗi đứa trẻ cũng có những giới hạn riêng mà bạn phải chấp nhận.

"Nếu bạn kỳ vọng quá nhiều vào con mình thì cả bạn và con sẽ phải chịu áp lực từ rất sớm."

Có thể các bạn sẽ suy nghĩ về những điều hoàn toàn khác. Các giá trị đạo đức như trung thực, dũng cảm, trung thành, khiêm tốn, thân thiện, vô tư, lịch sự,... quan trọng đối với bạn. Các bạn muốn con mình có các giá trị đó ngay từ độ tuổi này. Các bạn có thấy quá lệch lạc khi nói về những mục tiêu này trong quá trình nuôi dạy trẻ không? Đạt được thành công, tiến bộ, khẳng định bản thân, tận dụng những khe hở trong luật pháp để giành lợi thế – những "giá trị" này hiện tại vẫn chưa cần đến.

Có một cuốn sách của đôi vợ chồng người Mỹ Linda và Richard Eyre có tựa đề: *12 mảnh ghép giá trị cho con*[(1)].Hai tác giả này có rất nhiều kinh nghiệm trong việc nuôi dạy trẻ vì họ có tới chín người con. Họ đưa ra khoảng 12 giá trị khác nhau trong cuốn sách của mình. Bên cạnh các giá trị vừa nêu còn có các giá trị khác như sự điềm tĩnh, nhạy cảm, tôn trọng và tình yêu thương. Các bậc cha mẹ được giới thiệu phương pháp mỗi tháng đề ra một giá trị cụ thể và luyện tập cùng với

trẻ. Thêm vào đó còn có các hướng dẫn cụ thể cho biết những trò chơi nhập vai hay trò chơi tập thể nào có ích đối với trẻ. Cuốn sách thực sự chan chứa tình yêu dành cho trẻ cũng như những kinh nghiệm đúc kết được từ các lời khuyên trên.

Tôi mong rằng các bậc cha mẹ hãy suy nghĩ, cân nhắc về các giá trị nêu trên và trở thành tấm gương cho trẻ. Tấm gương của các bạn có ý nghĩa rất quan trọng. Tuy vậy, chính tôi cũng chưa biết, liệu những giá trị đạo đức này có thể được rèn luyện bằng một giáo trình hay không.

Tiếp sau đây là các phương án cho bạn lựa chọn. Câu hỏi dành cho bạn là: Bạn thấy quy tắc nào là hữu ích?

"Con chiến thắng"

- "Khi con rề rà vào buổi sáng nhưng vẫn chưa muộn học, bố vẫn chở con đến trường."

- "Khi con tỏ vẻ không làm được bài tập về nhà, ngày nào mẹ cũng dành ra hai tiếng để ngồi cạnh và hướng dẫn con."

- "Khi con không được xem ti-vi ở nhà, con thường nài nỉ mẹ rất lâu, đến khi nào được phép mới thôi."

Với những quy tắc này, bọn trẻ đã "chiến thắng", ngay cả khi chúng cư xử không đúng mực. Đứa trẻ có thể học được thói quen đòi hỏi bất cứ lúc nào. Nhưng trẻ vẫn không biết chịu trách nhiệm cho hành động của mình.

"Con chịu thua"

- "Khi con rề rà vào mỗi buổi sáng, buổi tối con sẽ không được xem ti-vi nữa."

- "Khi có lỗi sai trong bài tập về nhà, mẹ sẽ xóa hết đi và bắt con viết lại."

- "Khi mẹ bắt gặp con đang xem ti-vi nếu không được phép, con sẽ bị mắng và bị cấm ra khỏi nhà."

Với những quy tắc này, cha mẹ đã trở nên độc đoán. Nó không liên quan gì đến thái độ của bọn trẻ và khiến trẻ không nhận thức được ý nghĩa của hình phạt. Đứa trẻ không được tôn trọng và nó sẽ cảm thấy tồi tệ.

Hợp tác là cần thiết

Khi ở nhà, một vài trẻ chưa học được cách tuân thủ những quy tắc cần thiết. Sau đó, có thể chúng sẽ phải đối mặt với những quy tắc này ở nhà trẻ cũng như ở trường tiểu học. Chúng dễ dàng mất kiểm soát nếu như không tuân theo một giới hạn nào, không quan tâm đến ai khác và chỉ làm việc khi có hứng. Nhưng ngay cả khi ở trường mẫu giáo, trường tiểu học hay trong nhà trẻ, các quy tắc không những phải được truyền đạt rõ ràng mà còn phải được chấp hành. Nếu không bọn trẻ sẽ cho rằng: "Các quy tắc chỉ dành cho các bạn khác chứ không phải cho mình." Bọn trẻ càng lớn, chúng ta càng phải chú trọng vào việc hợp tác với trường học hoặc nhà trẻ.

? GIẢI PHÁP

Những quy tắc khuyên dùng cho lứa tuổi này

Những quy tắc sau sẽ hữu ích hơn so với các quy tắc vừa nêu:

- "Khi con rề rà mỗi buổi sáng, con sẽ bị muộn học."
- "Mẹ luôn hướng dẫn con làm bài tập nhưng nếu con kêu ca thì mẹ sẽ ra ngoài."
- "Con sẽ không được xem các chương trình truyền hình không phù hợp."

Môi trường xung quanh của trẻ ở lứa tuổi đi học được quy định bởi rất nhiều quy tắc. Một vài ví dụ trong số đó là:

- "Con luôn có mặt ở trường đúng giờ."

- “Con thường xuyên làm bài tập về nhà.”
- “Ở lớp con ngồi đúng chỗ của mình.”
- “Con giơ tay trước khi muốn phát biểu điều gì.”

Nên chọn những quy tắc nào?

TỪ CÁC PHẦN VỪA ĐỌC, bạn đã nhận ra mình đang áp dụng loại quy tắc nào với con mình chưa?

Nếu những gì bọn trẻ muốn đều được thực hiện, chúng sẽ không nhận ra được bất cứ giới hạn nào cả. Có khả năng cao đứa trẻ sẽ trở nên ích kỷ, vô tâm và không tôn trọng cha mẹ lẫn mọi người xung quanh, cũng như những mong muốn của họ.

Ngược lại, nếu cha mẹ áp đặt mong muốn của mình và không quan tâm đến nhu cầu của con cái, có thể đứa trẻ sẽ trở nên thiếu tự tin và độc lập.

Phương án khả thi nhất là nhóm quy tắc thứ ba. Đó là các quy tắc đảm bảo tính công bằng, vừa thỏa mãn nhu cầu của con cái, vừa hạn chế những mong muốn của chúng. Đó là các quy tắc yêu cầu trẻ phải biết tôn trọng cha mẹ và những người khác. Đó là các quy tắc giúp trẻ tiếp xúc với nhiều điều bổ ích hơn. Đó là các quy tắc không thay đổi theo cảm xúc của cha mẹ mà phải vững chắc, đáng tin cậy và có thể dự đoán trước được, ví dụ như đứa trẻ biết trước điều gì sẽ xảy ra khi bản thân không tuân thủ một quy tắc nào đó. Đó là các quy tắc phù hợp với độ tuổi và tình trạng phát triển của trẻ; hỗ trợ phát triển kỹ năng của trẻ một cách hợp lý; đề ra những giới hạn hữu ích cho trẻ, không gây ảnh hưởng đến quá trình phát triển nhân cách. Những quy tắc này cần được cân nhắc một cách kỹ lưỡng.

➞ Các nhân tố ảnh hưởng

Một vài bậc cha mẹ không quan tâm nhiều đến các quy tắc trong gia đình. Họ sử dụng các quy tắc được chính cha mẹ mình dạy dỗ khi còn nhỏ – những quy tắc mà từ đó họ rút ra được những bài học quý báu. Những người khác nghĩ rằng: “Đừng có nghiêm khắc như bố mình hồi trước” hay: “Đừng có khó tính như mẹ mình hồi trước”, và sau đó áp dụng ngược lại với con cái. Những người khác lại hành xử giống hệt như cha mẹ họ, hay gây khó dễ cho con cái mình. Nhiều đứa trẻ hay bị đánh đòn sau này sẽ trở thành những ông bố bà mẹ bạo lực.

Việc suy nghĩ về chính thời thơ ấu của mình hoàn toàn có ích: "Có thể rút ra những bài học gì về cách cư xử đối với trẻ từ chính kinh nghiệm của bản thân? Nên xử sự có hiểu biết và mục đích hay biến mình thành nạn nhân của quá khứ?"

Đôi lúc bạn sẽ thấy khó khăn khi phải bước ra từ cái bóng của quá khứ. Hãy trò chuyện với người bạn đời hoặc bạn bè thân thiết có thể giúp bạn vượt qua điều này. Các cuộc nói chuyện với vợ, chồng hay bạn bè rất hữu ích. Trong một số trường hợp đặc biệt, các bạn có thể xin tư vấn từ các chuyên gia.

Có một điều chắc chắn rằng, bạn không thể tránh khỏi việc phải xác định các quy tắc và giới hạn cụ thể. Con bạn càng nhỏ thì càng không thể phân biệt được những gì là tốt về lâu dài. Bạn phải tự quyết định và chịu trách nhiệm về điều này. Tầm quan trọng của sự cương quyết của bố mẹ thể hiện ở câu chuyện sau đây:

Thomas 12 tuổi và Kerstin 10 tuổi. Chúng khá hiểu nhau. Những cuộc cãi cọ hay tranh giành thường thấy ở các anh chị em trong nhà rất hiếm thấy ở hai đứa trẻ này. Ngay cả cách cư xử của chúng cũng rất dễ chịu.

Chúng thích và tự giác làm việc nhà. Cả hai không bao giờ tỏ ra lo âu, thụ động mà luôn vui vẻ thân thiện hòa đồng và có nhiều ý tưởng. "Chúng vốn như vậy đấy", bà mẹ của bọn trẻ khiêm tốn nói. Ngay sau đó tôi hỏi bà: "Dù gì bà cũng phải làm gì đó chứ?".

Hóa ra, cả Thomas và Kerstin đều từng trải qua nhiều khó khăn khi còn bé. Thomas bị mắc chứng viêm da thần kinh rất nghiêm trọng trong sáu năm đầu tiên. Đêm nào cậu bé cũng tự cào cấu mình nhiều đến nỗi, sáng dậy ga trải giường thường thấm đầy máu. Kerstin cũng mắc triệu chứng tương tự từ rất nhỏ. Bà mẹ rất tuyệt vọng và cố tìm mọi cách, từ việc đi gặp các bác sĩ, nói chuyện với nhiều người có cùng triệu chứng cho đến việc thu thập tài liệu. Phải rất lâu sau khi trải qua quãng thời gian dài kiên trì thử nghiệm, bà đã tìm ra cách giúp con mình khỏi bệnh: một chế độ ăn kiêng rất phức tạp và nghiêm ngặt mà ngay cả khi ở nhà trẻ hay vào ngày sinh nhật, hai đứa trẻ vẫn phải tuân theo. Cuối cùng tình hình cũng có tiến triển. Thomas và Kerstin trở nên cực kì kỉ luật.

Bà mẹ kết luận: “Cả hai đứa đều nhận ra rằng: ‘Bố mẹ làm mọi thứ để giúp chúng. Bố mẹ biết rõ điều gì là tốt cho con cái. Chúng ta có thể tin tưởng vào bố mẹ.” Có lẽ suy nghĩ này đã giúp chúng chấp nhận những quy tắc và giới hạn chúng tôi đặt ra.

Tôi cũng rút ra bài học: Ngay khi tôi chắc chắn điều gì là tốt cho con mình, các giới hạn sẽ tự động hình thành.”

Để cha mẹ có thêm uy quyền và có sức thuyết phục hơn

Nhưng bố mẹ phải làm thế nào để trở nên cương quyết? Một mặt, phần đông các bậc cha mẹ đều chắc chắn, mọi việc mình làm đều là để bảo vệ con khỏi nguy hiểm. Không một đứa trẻ 2 tuổi nào được phép chạy trên đường phố, nghịch ổ cắm điện hay cho những vật nhỏ vào miệng – những điều này bọn trẻ thường hay phản đối dữ dội và dai dẳng. Cũng như vậy, hầu hết các ông bố bà mẹ mà tôi biết đều thắt đai an toàn cho con khi lái xe. Các bạn có làm được điều này với con mình không? Và nếu có thì các bạn làm như thế nào? Đó là bằng chứng các bạn hoàn toàn có đủ khả năng để đặt ra giới hạn cho trẻ. Mỗi khi con bạn cần sự che chở, các bạn sẽ không cảm thấy bất an nữa, vì các bạn đã biết mình nên làm điều gì rồi.

Phần lớn cha mẹ đều đồng ý rằng con cái họ không bao giờ làm ai bị thương hay không dám chửi mắng ai cả. Trộm cắp, nói dối, phá hoại đồ dùng của người khác – những điều này họ cũng không bao giờ cho phép con mình làm. Các bậc phụ huynh đều nhất trí với vấn đề này, cho dù đôi lúc họ cũng thiếu cương quyết.

Việc khó khăn hơn nhiều là quyết định các quy tắc và giới hạn về những vấn đề như qui định giờ đi ngủ, tác phong ăn uống, ăn đồ ngọt, xem ti-vi, dọn dẹp, làm việc nhà, về nhà đúng giờ, làm bài tập về nhà, phép lịch sự, tinh thần giúp đỡ người khác và còn nhiều thứ khác nữa. Chúng ta có thể và nên đòi hỏi những gì từ trẻ đây?

Ấn tượng của tôi là nhiều bậc phụ huynh vẫn đánh giá thấp những nhu cầu riêng của họ. Ít nhất điều này rất đúng đối với các bà mẹ. Trong khi đề ra các quy tắc, bạn có thấy mình đã ngủ đủ giấc chưa? Bạn có thường tạo không khí vui vẻ trong các bữa ăn? Bạn để cho trẻ giúp đỡ việc nhà và không dựa dẫm vào bạn? Hay bạn cũng có quyền được nghỉ ngơi thư giãn? “Chỉ làm nốt lần này nữa thôi!” – tôi thường nghe rất nhiều bà mẹ thở dài như vậy. Bạn không hề ích kỷ

khi những quy tắc bạn đề ra thuận theo ý muốn của riêng bạn. Trái lại, chỉ có như vậy, con bạn mới có thể học được cách quan tâm và tôn trọng người khác.

Cha mẹ thường yêu cầu rất ít từ con cái. Mặt khác, nhiều đứa trẻ lại phải gánh vác quá nhiều trách nhiệm. Bọn trẻ thường phải tự quyết định những điều mà chúng chưa từng trải qua. Mới đây, một người trông trẻ đã nói với tôi có hôm lớp của cô ấy phải nhận đến ba đứa trẻ bị cảm lạnh và sốt cao. Các bà mẹ được gọi điện và phải đến đón bọn trẻ. Cả ba đều giải thích giống nhau: “Tôi biết là con mình bị ốm. Tôi có thể để cháu ở nhà nhưng cháu lại thích đến trường hơn. Tôi phải làm sao?”

Việc cho bọn trẻ quyền quyết định trong những trường hợp như vậy thực sự là việc quá sức với chúng. Trẻ muốn cảm thấy an toàn và được bảo vệ. Vì vậy chúng cần ai đó có thể chở che, chăm sóc. Trẻ cần phải có cảm giác rằng: “Bố mẹ biết rõ điều gì là tốt cho mình.” Khi bạn cho con quyền quyết định quá nhiều quy tắc, con sẽ thấy tự do hơn – nhưng con sẽ không yêu quý bạn hơn mà thậm chí còn tỏ ra thiếu tôn trọng bạn. “Những gì con tôi thấy bằng lòng thì được coi là luật ở nhà!” – nếu điều này đúng với gia đình bạn, đây là lúc bạn nên chịu trách nhiệm và điều chỉnh lại mọi thứ.

➞ Chúng ta nên tránh những điều gì?

Chúng ta phải làm sao để trẻ cảm thấy được che chở, an toàn mà không có cảm giác bị gò bó? Chúng ta không cần trẻ phải vâng lời vô điều kiện. Chúng ta cần đề ra cho chúng các quy tắc hợp lý để tránh phải giải quyết các vấn đề tương tự nhau và tạo điều kiện để hai mẹ con cùng hợp tác. Chúng ta sẽ hướng sang mặt tích cực của vấn đề. Trước tiên, một điều quan trọng mà chúng ta nên nắm được là: Những vấn đề nào thường xuất hiện hàng ngày giữa bố mẹ và con cái?

Để tìm câu trả lời cho câu hỏi này, tôi đã cùng bác sĩ nhi khoa, Tiến sĩ Morgenroth lập ra một bản khảo sát và gửi tới các bậc phụ huynh có con ở lứa tuổi từ 4 tháng đến 6 tuổi khi đến khám bệnh. Trong bản khảo sát có tất cả 16 loại vấn đề về hành vi ứng xử được sắp xếp theo độ tuổi. Không thể khái quát toàn bộ kết quả nhưng sau khi tổng hợp 320 bản khảo sát, có thể rút ra một số kết luận thú vị sau:

Trong tất cả các nhóm tuổi từ 4 tháng đến 4-5 tuổi, vấn đề phổ biến nhất là: “Con tôi lúc nào cũng muốn chơi đùa mãi.” Khoảng 20% đến 25% các bậc cha mẹ cho đó là một vấn đề. Đối với những đứa trẻ 6 tuổi – tức là đã vào độ tuổi đi học – thì điều này không còn quan trọng nữa.

Những vấn đề sau đây cũng thường xuyên được nhắc đến:

- “Con tôi không chịu nghe lời. Con hay làm những thứ con thích” (từ 1 đến 6 tuổi).

- “Con tôi thường xuyên tỏ ra cáu kỉnh vài lần một tuần” (không nghiêm trọng khi trẻ 1 tuổi, nhưng trở thành vấn đề lớn khi trẻ từ 2 đến 4 tuổi).

- “Con tôi gặp khó khăn vớiviệc ngủ” (thường xuyên xuất hiện với trẻ từ 7 tháng đến 2 tuổi).

Những vấn đề thường gặp khác

Cuộc điều tra của chúng tôi còn cho thấy một vài kết quả thú vị khác.

- **Chứng tè dầm**: Khoảng 20% trẻ 4 tuổi và hơn 10% trẻ 6 tuổi vẫn tè dầm vào ban đêm. Tuy nhiên, không có nhiều ông bố bà mẹ cho đây là một vấn đề lớn. Cha mẹ đều biết, thông thường những vấn đề thuộc về thể trạng như thế này sẽ tiến triển theo thời gian.

- **Sợ phải xa bố mẹ:** “Con tôi khóc nhè mỗi khi cháu không được ở cạnh tôi.” Lời khẳng định này đúng với một phần tư số trẻ 1 tuổi và một phần sáu số trẻ 2 tuổi. Những đứa trẻ lớn hơn hiếm khi gặp phải vấn đề này. Quan trọng là bạn phải thật bình tĩnh và kiên trì vì nỗi sợ hãi này thuộc quá trình phát triển tự nhiên, hoàn toàn bình thường của trẻ và sẽ tự động biến mất.

- **Hoảng sợ trước thú nuôi hay trong một vài tình huống cụ thể:** Một phần sáu số trẻ từ 2 đến 4 tuổi có dấu hiệu này. Con số này ở nhóm trẻ 6 tuổi lên tới một phần ba. Có thể rút ra được rằng, nỗi sợ hãi ở một vài tình huống cụ thể hoàn toàn bình thường trong quá trình phát triển của trẻ thuộc giai đoạn này.

- **Việc ăn uống:** Chỉ 4% số phụ huynh cho rằng con mình ăn quá nhiều. Trong nhóm từ 2 đến 6 tuổi, 20% số phụ huynh nói rằng con mình ăn được rất ít món. Rất nhiều người nghĩ rằng con mình ăn quá ít. Vấn đề này không thường gặp ở lứa tuổi sơ sinh, nhưng một phần năm số trẻ từ 4 đến 6 tuổi có gặp phải vấn đề này. Tuy nhiên, kinh nghiệm của bác sĩ lại cho thấy sự khác biệt. Trong quá trình khám bệnh, ông không thấy bất cứ đứa trẻ nào có vấn đề về dinh dưỡng hay bị thừa cân cả, xét theo góc độ y học.

? GIẢI PHÁP

Các quy tắc trẻ nên sớm được học

Nếu bạn và con thường xuyên gặp phải những vấn đề như nêu ở trên, trẻ cần được học thật sớm những quy tắc sau:

- “Đôi lúc con phải tự chơi một mình.”
- “Bực tức không đem lại lợi ích gì cả.”
- “Con phải làm những thứ bố mẹ bảo nếu điều đó quan trọng.”
- “Con phải tự ngủ một mình.”

Bọn trẻ chắc chắn biết rõ nhất mình phải ăn uống bao nhiêu mới no. Nếu trẻ ăn quá ít, có thể do hai nguyên nhân chính: Hoặc là trẻ đang khỏe mạnh và tỉnh táo và chúng không cần ăn thêm nữa. Hoặc là trẻ bị ốm – và không thể ăn thêm nữa. Trong trường hợp này, cần đưa trẻ đến bệnh viện và điều trị kịp thời. Vấn đề “Con tôi ăn quá ít” luôn luôn ám ảnh các ông bố bà mẹ.

Tại phòng khám, tôi còn được biết những trường hợp khác, cùng những vấn đề không được đề cập trong bản khảo sát của chúng tôi nhưng lại rất quan trọng: Việc cãi cọ và ghen tị giữa anh chị em trong nhà, thái độ ứng xử hung hăng, hiếu động, nghịch ngợm và sự chóng chán, thiếu tập trung trong quá trình chơi. Nếu trẻ đã đi học, mọi thứ còn phức tạp hơn: Ngồi yên một chỗ, tập trung chú ý, tuân thủ hướng

dẫn của giáo viên, thực hiện và hoàn tất các nhiệm vụ được giao, hòa hợp với các bạn cùng lớp, hoàn thành bài tập về nhà – những điều này trẻ ngày nào cũng được yêu cầu phải thực hiện. Nhưng không phải đứa nào cũng hoàn thành tất cả mọi việc.

Nghiêm túc lưu tâm đến vấn đề

Mỗi vấn đề đều cần được quan tâm đúng mực khi bố mẹ cảm nhận được, kể cả các vấn đề hiếm khi xảy ra. Tôi muốn truyền đạt những kinh nghiệm của mình cho các quý vị phụ huynh, do đó tôi đã lựa chọn kĩ càng các quy tắc cho những vấn đề cụ thể thường gặp hàng ngày. Những chỉ dẫn và gợi ý từ cuốn sách này cũng có thể được sử dụng cho nhiều vấn đề khác.

§ TỔNG KẾT

⇒ **Mong ước và hiện thực thường cách xa nhau**

- Nhiều bậc cha mẹ mong đợi quá nhiều ở con cái nên khi con cái không đạt được như họ mong muốn, họ thường cảm thấy thất vọng. Điều nên làm trước tiên là phải chấp nhận tính khí của con mình dù nó có thế nào.

⇒ **Trẻ có thể bắt đầu học các quy tắc từ độ tuổi sơ sinh**

- Một đứa trẻ sơ sinh đã có thể để ý đến phản ứng của cha mẹ và từ đó quyết định hành vi ứng xử của mình. Cho dù trong độ tuổi sơ sinh, độ tuổi nhỏ, độ tuổi mẫu giáo hay độ tuổi đến trường – trẻ học các quy tắc từ những điều vẫn thường làm hàng ngày với bố mẹ. Từ độ tuổi mẫu giáo trở đi, những ảnh hưởng bên ngoài càng trở nên quan trọng hơn.

⇒ **Cha mẹ có thể lựa chọn các quy tắc cho con**

- Các bạn có thể vận dụng kinh nghiệm sẵn có của mình hay từ những lời khuyên của chuyên gia. Mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn nếu cha mẹ biết được điều gì là quan trọng và những vấn đề nào cần tránh.

⇒ Trong sáu năm đầu tiên, cha mẹ thường hay phàn nàn nhiều về...

- ... việc con họ lúc nào cũng muốn chơi đùa, không vâng lời, thường xuyên cáu kỉnh hay có vấn đề về giấc ngủ. Ở một vài nhóm tuổi thì nỗi sợ hãi, các vấn đề về ăn uống và chứng đái dầm buổi đêm cũng rất đáng được chú ý.

2. Tất cả các bậc phụ huynh đều mắc sai lầm

Trong chương này bạn sẽ biết...

➞ Vì sao việc giáo dục trẻ sẽ không thành công nếu thiếu sự đấu tranh?

➞ Những lý do chính đáng con bạn có thể đưa ra để biện minh cho những hành động kì quặc nhằm gây sự chú ý

➞ Những lý do dẫn đến hành vi tai hại nhằm gây sự chú ý

➞ Bạn có thể khiến trẻ cảm thấy không cần thiết phải gây sự chú ý bằng cách nào?

➞ Những phản ứng nào của phụ huynh được trẻ đặc biệt ưa thích nhưng lại không hiệu quả?

➞ Vì sao những phản ứng mang tính ghét bỏ của bố mẹ sẽ mang lại những hậu quả khôn lường?

➞ Hàng ngày **bọn trẻ** đều diễn kịch... Chúng cố gắng **thu hút sự chú ý**

Vì sao bọn trẻ muốn đấu tranh?

GIÁO DỤC SẼ KHÔNG THÀNH CÔNG nếu không có xung đột và thiếu tính đấu tranh vì việc dạy dỗ được hiểu đơn giản là thỉnh thoảng ngăn cản bọn trẻ làm những thứ chúng thích. Chẳng hạn như xem ti-vi, ăn đồ ngọt, vầy nước, ra ngoài chơi hay bắt chước cha mẹ quát mắng và dậm chân. Với bọn trẻ thì bạn chính là những người dập tắt mọi thú vui và lúc nào cũng nói: "Đủ rồi đấy. Chấm dứt ngay đi." Điều đó khiến bạn không còn đáng yêu trong mắt lũ trẻ nữa và thật dễ hiểu nếu sau đó lũ trẻ sẽ phản đối, cãi lại hoặc bực bội. Những phản ứng này cho thấy trẻ đang cố gắng thể hiện thái độ không vừa lòng với những kẻ "Dập tắt mọi thú vui của chúng". Thêm nữa, dạy dỗ trẻ còn có nghĩa là yêu cầu chúng làm cả những việc chúng không thích, chẳng hạn như dọn dẹp phòng, đánh răng, lên giường đi ngủ hoặc làm bài tập về nhà. Rất nhiều trẻ không tự giác và chúng sẽ phản kháng, cãi lại, bực bội hoặc thể hiện thái độ không vừa lòng với những ai bắt chúng phải làm những công việc nhàm chán ấy. Bạn có thấy bất thường không nếu con bạn lúc nào cũng nói: "Vâng thưa mẹ" và sau đó thực hiện ngay lập tức những gì bạn yêu cầu? Lũ trẻ bẩm sinh thường không phải những con cừu non dễ bảo đâu.

Ngay cả **trẻ con** cũng luôn muốn biết: Ai là **kẻ mạnh** hơn?

Lũ trẻ giống như một bầy sư tử con cả ngày phải cố gắng thể hiện mình trong những cuộc tranh đấu. Chúng muốn biết chúng có sức

mạnh và tầm ảnh hưởng đến đâu, có thể thể hiện sự vượt trội của bản thân với ai và như thế nào. Nhưng lũ trẻ gặp khó khăn hơn bầy sư tử con ở chỗ chúng lớn lên trong khuôn khổ những quy tắc mà không có anh chị em đồng trang lứa. Thậm chí nhiều đứa còn không có anh chị em. Vì vậy bố mẹ cần đóng vai những đối thủ cạnh tranh của chúng.

Con người – cũng như các loài động vật có vú khác – đều có tinh thần sẵn sàng đấu tranh nhằm thể hiện bản thân. Trong khoa học về hành vi, người ta gọi đó là hành vi "tích cực khám phá xã hội". Lũ trẻ luôn khám phá xem ảnh hưởng của chúng với môi trường xung quanh mạnh đến đâu và những ai nằm trong tầm ảnh hưởng của chúng.

Ví dụ như khi một đứa trẻ liên tục vứt cái thìa từ trên ghế đẩu xuống, chúng sẽ rất thích thú khi lần nào mẹ cũng ra nhặt hộ. Ngoài ra, những hành động như đánh, cắn, nằm lăn ra sàn ăn vạ cũng thể hiện rằng lũ trẻ đang thử nghiệm việc khám phá môi trường xung quanh một cách tích cực. Nhiệm vụ của cha mẹ là đặt ra giới hạn khi lũ trẻ hành động thái quá, cư xử coi thường người khác hoặc khi cố tình không nghe lời dù lúc đó chúng phải thực hiện nghĩa vụ của mình thay vì tiếp tục đùa cợt.

Từ những kiến thức trên đây chúng ta có thể rút ra ba hệ quả sau:

- Bầu không khí trong giađình sẽ bất hòa nếu chỉ có bố hoặc mẹ nghiêm khắc uốn nắn con cái trong khi người còn lại nuông chiều chúng. Các ông bố thường chỉ biết chơi đùa với lũ trẻ còn nhiệm vụ dạy dỗ con cái lại hoàn toàn phó mặc cho những người vợ. Chính vì vậy, hai vợ chồng cần phải giúp đỡ lẫn nhau. Cả bố lẫn mẹ đều phải chơi cùng bọn trẻ và tham gia dạy dỗ chúng.

- Sự xung đột giữa bọn trẻ và bố mẹ là không thể tránh khỏi. Bọn trẻ thường phản kháng lại khi cha mẹ không làm theo ý chúng. Nhưng điều đó không có nghĩa là bố mẹ phải tham gia vào mọi cuộc tranh đấu. Các bậc phụ huynh không cần thiết phải chấp vặt mọi lời nói hoặc hành động hỗn láo hay nổi khùng của con cái. Thay vào đó, bạn có thể bình tĩnh để cơn giận trôi qua và nghĩ rằng: Con bạn không cố tình làm vậy mà chúng chỉ muốn thử xem hành động đó của chúng sẽ dẫn đến điều gì. Bởi vì, bạn thử nghĩ mà xem, liệu chúng còn có thể thử làm vậy với ai tốt hơn là với chính bạn đây?

- Không phải đứa trẻ nàocũng cảm thấy hứng thú với việc đấu tranh và thể hiện bản thân. Điều này thể hiện rõ trong những tháng đầu đời của trẻ. Một "chiến binh" yếu đuối sẽ phản ứng đầy sợ sệt khi có điều gì đó không vừa ý. Với những "chiến binh" đích thực, những chuyện nhỏ nhặt như không cho chúng ăn kẹo cũng có thể sẽ dẫn đến những phản ứng vô cùng mạnh mẽ như la hét rất lâu, nằm lăn ra sàn ăn vạ hay đập đầu vào đâu đó. Đứa trẻ càng mạnh mẽ thì chúng càng cố gắng và kiên trì hơn nhằm đạt được mục đích của mình. Với những đứa trẻ như vậy, các bậc cha mẹ cần có biện pháp giáo dục đặc biệt.

➞ Lý do chính đáng cho các hành vi gây sự chú ý – một vòng tuần hoàn

Khi bạn hạn chế hành vi của một đứa trẻ thì việc chúng tức tối phản ứng lại là điều dễ hiểu. Nó muốn làm theo ý mình và đấu tranh để đạt được điều đó. Cách chúng đấu tranh luôn bị bạn cho là hỗn láo, chẳng hạn như khi con bạn bỏ ra ngoài, la hét, nằm vật ra sàn ăn vạ, đánh trả hoặc không chịu lên giường đi ngủ. Vậy tại sao điều đó luôn xảy ra? Đó có phải chỉ là hứng thú đấu tranh đơn thuần hay không? Tốt hơn hết bạn cần nhìn nhận thấu đáo hơn rằng: Chuyện gì đã xảy ra khi con bạn cố gắng gây sự chú ý? Bạn nên phản ứng lại như thế nào đây? Bạn có nên giải thích cho nó hiểu để lần sau nó cư xử tốt hơn không? Hay con bạn đã có lý do chính đáng rồi và lần sau nó lại tiếp tục "vượt quá giới hạn?" Một đứa trẻ gần như lúc nào cũng có những lý do chính đáng để tiếp tục hành động gây sự chú ý nên các bậc phụ huynh cần quan tâm, chăm lo đầy đủ để chúng thấy những hành động ấy không còn cần thiết nữa.

Cha mẹ cũng chỉ là những con người bình thường nên thỉnh thoảng họ vẫn phản ứng trái ngược với những gì mình muốn. Họ tán dương hành động hỗn láo của đứa con và khiến nó nghĩ mình không cần phải thay đổi hành vi. Đứa trẻ có một mong muốn hết sức cơ bản là: "Con muốn được chú ý! Con muốn mình trở nên quan trọng! Con muốn tham gia vào việc đó".

Chúng ta hãy phân tích lại một lần nữa hành động của những đứa trẻ cứng đầu đã được đề cập từ chương đầu. Trước tên là Paul, thằng bé luôn không ngừng nghịch ngợm. Tại sao Paul thường xuyên la hét khi nó có rất nhiều thứ để chơi? Câu hỏi ngược lại là: Tại sao nó phải dừng la hét? Vì nó nhận thấy tiếng hét của nó rất hiệu quả: Chỉ vài

phút sau khi nó hét mẹ nó lại chạy đến và chiều theo ý nó. Vậy làm thế nào để nó tự biết tìm thứ gì đó để chơi? Làm thế nào để nó có thể tự quyết định một mình và chấm dứt việc la hét vì cứ mỗi lần như thế mẹ nó lại phải chạy đến vỗ về an ủi?

Bạn có nhớ Patrick – "nỗi sợ hãi" của mỗi nhóm nó chơi cùng không? Chuyện gì xảy ra khi nó liên tục đánh một đứa trẻ khác hoặc đập phá đồ chơi của bạn? Mẹ Patrick thường chạy ngay đến và giải thích rằng nó không được làm như vậy. Trong 15 phút tiếp theo, bà cố gắng giáo dục để Patrick không hành xử như vậy nữa. Tuy nhiên, bằng cách này, Patrick không những không mất gì mà còn gây được sự chú ý. Tại sao cậu bé lại phải thay đổi hành vi của mình cơ chứ?

Carola – đứa trẻ biếng ăn nhận thấy rằng: mọi người chú ý đến mình nhiều nhất khi mình diễn kịch trong lúc ăn. Nhờ đó mình có thể kéo dài và kiểm soát thời gian ăn theo ý muốn.

Miriam – một học sinh trường mẫu giáo – thường đủng đỉnh tìm cách câu giờ để được ở nhà thay vì đi học.

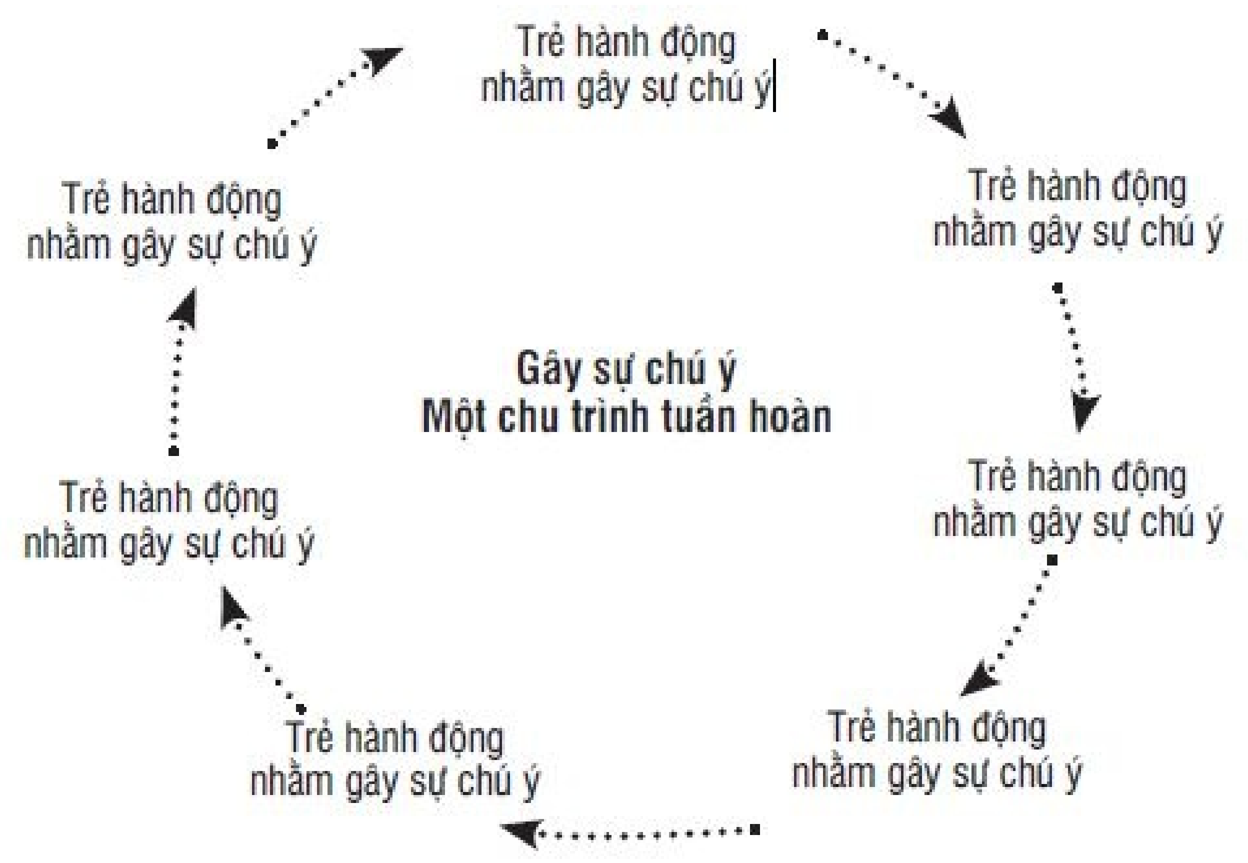
Vicky lại hay giả vờ đau bụng mỗi khi nó không thích đi học.

Tất cả những đứa trẻ này đều có một điểm chung: Việc giả vờ cũng như những hành động gây sự chú ý của chúng tỏ ra hiệu quả. Chúng đều nhận được nhiều sự chú ý hơn từ mọi người xung quanh. Những hành động nhằm gây sự chú ý chúng áp dụng không khác nhau là mấy. Mỗi đứa trẻ đều có cách hành xử riêng và mỗi ông bố bà mẹ cũng đều có những lúc dễ mủi lòng. Thường thì những đứa trẻ cảm nhận được khá rõ chúng cần làm gì để khiến cha mẹ bị rối trí. Bố mẹ càng rối trí thì đứa trẻ càng được lợi. Nó hiểu thêm rằng: "Mình không những được chú ý mà còn có thể tự ý làm những điều mình thích. Mình còn mạnh hơn cả bố mẹ! Ở đây mình mới là người có quyền quyết định".

Trên thực tế, trẻ em thường gây nhiều ảnh hưởng hơn là chúng có thể. Đứa trẻ cảm thấy mình thật mạnh mẽ vì nó thường giành chiến thắng trước bạn bè hoặc thậm chí người lớn mỗi khi phải quyết định ai là người mạnh hơn. Tuy nhiên, đứa trẻ giành chiến thắng không hề cảm thấy tự tin mà nó còn bất an hơn. Nó cảm thấy không được chấp nhận nên luôn muốn chứng tỏ cho chính bản thân và những người xung quanh thấy nó "mạnh mẽ hơn". Mỗi ngày nó phải

nghĩ ra một cái gì đó mới để thu hút sự chú ý vì nó tự thuyết phục bản thân mình rằng: "Chẳng ai tự nguyện dành thời gian cho mình cả. Và khi mình gây chú ý thì người khác sẽ ngay lập tức quan tâm tới mình. Còn khi mình ngoan ngoãn thì sẽ chẳng ai thèm đoái hoài gì đâu".

Những bậc phụ huynh có thói quen giải thích đi giải thích lại cho con họ rằng nó không được làm cái nọ cái kia lại thường quát mắng, tranh cãi, nhượng bộ và cuối cùng càng ngày càng trở nên cáu kỉnh. Sự thất bại khiến họ mất kiên nhẫn, đầu óc lúc nào cũng trống rỗng và xử sự với con trẻ ngày càng nóng giận. Kể cả khi đứa trẻ ngoan ngoãn suốt một thời gian dài thì nỗi lo sẽ xảy ra cãi vã với chúng vẫn luôn thường trực trong đầu họ. Ngay cả những phụ huynh dành nhiều thời gian chăm sóc con cái cũng vẫn có khả năng rơi vào vòng tuần hoàn "Gây sự chú ý" mà không hề hay biết. Còn với bọn trẻ, chúng không thể tự thoát ra khỏi chu trình ấy mà chỉ có bố mẹ mới có thể tạo khởi đầu cho chúng và cắt rời từng giai đoạn của chu trình.



Lũ trẻ luôn có hai lý do chính đáng biện minh cho hành động gây sự chú ý của mình.

➞ Các ví dụ cụ thể

Gần như mọi cách ứng xử ương bướng của trẻ đều có thể lý giải dựa theo sơ đồ vòng tuần hoàn "Gây sự chú ý". Bạn có thể chú ý đến con mình theo những cách thức khác nhau nhưng thật đáng ngạc nhiên khi bọn trẻ cho rằng những sự chú ý mang tính tiêu cực như chửi mắng, ép buộc hay thậm chí đánh đập là những hành vi gây chú hiệu quả nhất chứ không chỉ là vỗ về, chơi cùng hay để chúng ngồi vào lòng. Có lẽ bọn trẻ nghĩ rằng: "Thà được chú ý theo kiểu tiêu cực còn hơn là không được để ý đến". Ví dụ trên đây đã làm rõ vòng tuần hoàn "Gây sự chú ý". Mỗi mục dưới đây tương ứng với một mũi tên trong sơ đồ ở trang 57 và bắt đầu từ những hành động nhằm gây sự chú của trẻ.

- **Manuel đóng "kịch":** Cu cậu chỉ mới 5 tuổi. Nó gây sự chú ý bằng cách tối nào cũng diễn kịch tới một tiếng đồng hồ trước khi ngủ. Cậu bé đòi nghe không chỉ một mà nhiều câu chuyện, sau đó liên tục bật dậy, đòi ăn hoặc uống cái nọ cái kia và cứ hai ngày một lần nó lại bắt mẹ ngủ cùng vì nó "sợ".

- **Mẹ Manuel chú ý đến cậu bé:** Mẹ Manuel tối nào cũng đọc ít nhất ba câu chuyện để ru cậu bé ngủ. Manuel thường khóc lóc đòi mẹ đọc thêm. Thường thì mẹ nó lại chiều theo ý con và đọc tiếp truyện cho cậu nghe.

- **Manuel thấy rằng những "vở kịch" của mình rất hiệu quả:** Nó nhận thấy "Mỗi lần khóc nhè mình lại đòi được mẹ đọc thêm một đến hai câu chuyện. Thử nghĩ xem mình còn có thể đòi được những gì nữa nhỉ?".

- **Manuel lặp đi lặp lại những hành động đáng chú ý này:** Cậu bé tiếp tục đóng kịch, bật dậy, gọi mẹ, khóc lóc và đòi hỏi.

- **Mẹ Manuel bắt đầu mất kiên nhẫn và không chiều theo ý muốn của con nữa:** Lúc đầu cô còn khá kiên nhẫn. Cô cho Manuel ăn, uống và bế cậu bé về giường. Nhưng dần dần cô mất kiên nhẫn. Cô bắt đầu quát: "Chấm dứt ngay! Tối nào con cũng làm trò như trong rạp xiếc ấy! Mẹ không chịu nổi con nữa đâu!" Vài lần cô ấy túm chặt lấy Manuel, lắc qua lắc lại thậm chí còn đánh đòn nữa. Nhưng cuối cùng cô lại mềm lòng, nằm bên cạnh ru nó ngủ, nén nỗi tức giận và sốt ruột chờ nó ngủ thiếp đi.

- **Manuel không còn được mẹ chiều như trước:** Mẹ Manuel

rất sợ màn kịch mỗi buổi tối của cậu bé. Cô biết rõ điều gì đang chờ đợi mình. Việc đọc truyện khiến cô chán nản vì cô biết thừa với Manuel thì bao nhiêu câu chuyện cũng là chưa đủ. Hành động chiều theo ý con của cô không còn xuất phát từ trái tim nữa. Sự chú ý quá mức cô dành cho Manuel chỉ là miễn cưỡng. Mỗi khi Manuel bất ngờ hài lòng với một câu chuyện và sau đó ngoan ngoãn nằm im trên giường cô lại thấy nhẹ nhõm và bình tĩnh trở lại. Cô cẩn thận nhẹ nhàng bước vào phòng cậu bé để kiểm tra thêm lần nữa.

- **Manuel hiểu rằng phải đấu tranh cật lực để giành lấy sự chú ý:** Cậu bé nhận thấy rõ ràng là mẹ không muốn dành thời gian cho mình hàng tối. Cậu nghĩ thầm: "Chắc mẹ không thích mình. Nhưng mình muốn mẹ chơi với mình cơ! Mình biết mình nên làm gì. Nếu tối nào mình cũng đóng kịch thì mẹ sẽ dành riêng cho mình một tiếng đồng hồ!". Và một vòng tuần hoàn chấm dứt tại đây.

- **Manuel lặp lại hành động gây sự chú ý:** Những ngày tiếp theo nó lại đóng kịch...

Gây sự chú ý ở nhà trẻ

Việc giành lấy sự chú ý không chỉ xảy ra khi trẻ ở nhà với bố mẹ mà còn thường xuyên xảy ra ở trường mẫu giáo và trường học nữa. Một đứa trẻ sẽ lại áp dụng vòng tuần hoàn kia và cách nhìn nhận thế giới xung quanh của nó sẽ càng được củng cố: "Mình có thể bắt tất cả người lớn yêu chiều mình".

Câu chuyện ở nhà trẻ sau đây sẽ giúp làm rõ vòng tuần hoàn "Gây sự chú ý":

> *Nina mới 4 tuổi. Cô bé rất gần gũi và bám mẹ. Tuy nhiên, mẹ Nina thỉnh thoảng cảm thấy mệt mỏi vì mỗi lần rời mẹ là con bé lại khóc lóc và rầu rĩ. Nina được các bạn yêu quý vì cô bé khá cuốn hút và có hàng ngàn ý tưởng tuyệt vời. Thỉnh thoảng cô bé lại ra ngoài chơi cả ngày với bạn. Nina thích rủ các bạn học cùng lớp đến nhà mình nhưng không đến chơi với bất kì ai nếu không có mẹ đi cùng.*

Năm đầu tiên đi nhà trẻ, Nina mới đầu gặp khó khăn khi phải xa mẹ nhưng sau đó mọi thứ đều ổn cả. Từ kì nghỉ hè cho đến khi bước vào năm học thứ hai Nina bắt đầu hành động nhằm gây sự chú ý. Từ lúc ở nhà con bé đã bắt đầu khóc lóc thảm thiết: "Con phải đi nhà trẻ thật sao?"

Thường thì Nina sẽ được bố đưa đi để không cảm thấy quá buồn khi phải chia tay mẹ lúc tới trường. Ở trường mẫu giáo, "vở kịch" lại tiếp diễn.

- **Nina khóc lóc:** Cô bé không chơi cùng các bạn mà ngồi thu mình ở góc phòng và khóc dấm dứt. Mỗi khi ai đó hỏi lý do cô bé nói: "Con không biết tại sao lại buồn thế này".

- **Các cô giáo bắt đầu chú ý tới cô bé:** Mỗi khi cô bé như vậy, cô giáo lại thấy thương, bế Nina đặt lên đùi, an ủi và bày trò cho cô bé chơi. Sau khi được vỗ về thì Nina nín và ngồi chơi ngoan ngoãn một lúc.

- **Nina đã học được rằng màn kịch của mình thật hiệu quả:** Con bé nghĩ: "Các cô giáo chơi với mình nhiều nhất. Những giọt nước mắt của mình làm các cô rất chú ý."

- **Nina lặp lại những hành động gây chú ý của mình và ở nhà trẻ thì 25 đứa trẻ sẽ cùng nhau ăn bữa điểm tâm.** Cả lớp phải chờ đến khi tất cả các bạn ăn xong thì mới được chơi tiếp. Nina ghét phải ngồi yên một chỗ và cô bé tìm ra cách rút ngắn khoảng thời gian nhàm chán này: Cứ đến bữa điểm tâm thì Nina lại bắt đầu khóc và không ai dỗ được cô bé. Kết quả là Nina thường được phép rời khỏi bữa ăn đầu tiên và chơi một mình ở góc lớp. Tuy nhiên cô bé vẫn tiếp tục khóc.

- **Các giáo viên bắt đầu mất kiên nhẫn và không chiều theo ý Nina:** Khi các cô giáo không thể chiều theo Nina được nữa, họ gửi cô bé đến phòng hiệu trưởng – một người rất bận rộn. Vì muốn nhanh chóng được yên, bà hiệu trưởng thường cho Nina kẹo (ở nhà Nina chỉ được ăn kẹo vào thứ Bảy hàng tuần) và cho phép cô bé chơi trong phòng. Lúc đầu Nina vẫn khóc dấm dứt nhưng sau đó lại ngoan ngoãn và được đưa trở lại lớp.

- **Nina không còn được chiều chuộng như trước:** Các cô

giáo rất vui khi Nina nín khóc và từ đó các cô chỉ chú ý đến Nina mỗi khi cô bé khóc. Nina xa cách các bạn vì cô bé trở nên cá biệt. Dần dần các cô cũng không còn cố gắng cho Nina ăn như trước và cô bé kết luận rằng: "Mọi người không còn thích mình nữa rồi".

- **Nina học được rằng để giành được sự chú ý cô bé cần phải đấu tranh cật lực:** Dĩ nhiên cô bé nhận ra rằng mình sẽ khiến các cô giáo mủi lòng nếu khóc thút thít hàng giờ đồng hồ. Nhưng Nina cũng biết mình phải làm gì để được các cô chiều, cho kẹo hoặc được phép rời khỏi những bữa điểm tâm tập thể nhàm chán. Để rời khỏi bữa ăn, Nina khóc lóc thảm thiết rất lâu. Tiếc rằng để khỏi phải ngồi chờ bữa ăn kết thúc các bạn thì Nina đã bị các bạn xa lánh!

- **Nina lặp lại hành động nhằm gây sự chú ý:** Hôm sau con bé lại tiếp tục khóc...

Những biện pháp hiệu quả khiến trẻ không cố gây chú ý nữa

BẠN ĐÃ XÁC ĐỊNH rằng bạn và con bạn sẽ nằm trong chu trình đã được mô tả như trên hay chưa? Hay bạn muốn tránh phải tham gia vào một chu trình như vậy? Ở đây tôi sẽ giới thiệu cho bạn một vài công cụ hữu ích.

- Bạn hãy nghĩ rằng những hành động hỗn láo nhằm gây sự chú ý của trẻ sẽ chẳng ích lợi gì cho chúng nữa đâu.
- Bạn nên lắng nghe và chú ý đến những nhu cầu của trẻ.
- Bạn cần cho chúng thấy bạn mới là người làm chủ tình hình.
- Bạn nên yêu cầu trẻ chịu trách nhiệm với hành động của mình.
- Bạn hãy đề ra những phân công, quy định cụ thể cho trẻ.
- Bạn có thể chú ý nhiều hơn đến trẻ để trẻ sẽ không cần phải gây sự chú ý nữa.

➞ Không tán thưởng những hành động không phù hợp

Chúng ta đã có nhiều ví dụ để chứng minh rằng một đứa trẻ có biết bao lý do để đóng kịch. Thường thì những bậc làm cha mẹ sẽ phản ứng lại khi bị làm phiền. Mỗi khi như vậy, chúng ta nên hành xử sao cho đúng? Đáp án cho những câu hỏi này sẽ được đề cập chi tiết ở Chương 3.

➞ Lắng nghe trẻ

Lắng nghe – điều này nghe có vẻ đơn giản nhưng kì thực rất khó. Trẻ sơ sinh không biết nói. Nhưng chúng ta vẫn phải học cách lắng nghe chúng: Chúng ta có thể cố gắng tìm hiểu điều chúng muốn nói thông

qua tiếng khóc. Phải chăng đứa bé muốn nói với chúng ta: "Con đói, con khát nước, con bị đau, con đang tức hoặc đang buồn chán"? Để hiểu chính xác con muốn gì, chúng ta cần quan sát tỉ mỉ và luyện tập kĩ lưỡng.

Cũng như một đứa trẻ tập nói không phải lúc nào chúng ta cũng hiểu rõ lời nó. Nhưng thật đáng hổ thẹn nếu chúng ta – những người lớn – lại phản ứng chậm chạp và không thể hiểu nổi một câu chỉ gồm hai từ. Chúng ta có thể khuyên hoặc chỉ cho chúng những cách làm khác nhưng hãy cho trẻ thấy rằng chúng ta luôn tin tưởng và lắng nghe chúng.

Trẻ con thường không thích chia sẻ cảm giác và nhu cầu của mình. Cũng giống như khi còn bé, chúng ta cũng muốn bố mẹ cố gắng tự hiểu chúng ta thực sự đang nghĩ gì. Từ năm 1970, nhà tâm lý học người Mỹ Thomas Gordon đã viết một cuốn sách về chủ đề này. Đó là một trong những cuốn sách kinh điển về nghệ thuật giáo dục con cái. Trong cuốn sách này, ông đã sử dụng thuật ngữ "Lắng nghe tích cực" và kêu gọi các bậc phụ huynh: "Thông qua những lời con bạn nói, hãy suy đoán xem con muốn điều gì?". Bạn hãy đáp ứng những gì mà bạn nhận ra được. Bạn có thể giúp đỡ con hiểu rõ cảm giác của chúng và giúp chúng tìm ra cách giải quyết. Đoạn hội thoại giữa Tom – cậu bé 8 tuổi và mẹ sau đây sẽ làm rõ nghĩa thuật ngữ "lắng nghe tích cực".

Tom: "Bastian là thằng điên. Lúc nào nó cũng muốn quyết định tất cả. Nó chẳng muốn chơi với con nữa."

Mẹ: "Con đang tức Bastian lắm phải không?"

Tom: "Con mà phải tức nó á? Con ghét nó. Nó sẽ chẳng bao giờ có bạn bè gì đâu."

Mẹ: "Con này, con đang tức lắm à? Tốt nhất là con không nên gặp bạn ấy nữa, được không?"

Tom: "Đúng thế mẹ ạ, không bao giờ. À mà thế thì con sẽ chơi cùng ai bây giờ nhỉ?"

Mẹ: "Không có bạn bè không tốt chút nào đâu con!"

Tom: "Vâng. Nhưng con không thể chịu nổi nó nữa! Nó thật điên

rồ!"

Mẹ: "Cứ giữ sự tức giận trong lòng thế thì làm sao mà chịu được hả con?"

Tom: "Buồn cười thật, trước kia con được quyết định tất cả còn nó chỉ cần thực hiện thôi. Bây giờ nó còn muốn cả quyền quyết định nữa."

Mẹ: "Nó chỉ không muốn lúc nào cũng phải nghe lệnh con thôi!"

Tom: "Quả thật nó không phải là em bé sơ sinh nữa rồi. Bây giờ thỉnh thoảng chơi với nó cũng khá vui mẹ ạ!"

Mẹ: "Thật ra con rất thích điều đó đúng không?"

Tom: "Vâng, nhưng mà bây giờ lúc nào nó cũng như sếp của con ấy! Con không thể chịu được. Bây giờ con cho nó quyền quyết định đấy. Để xem con với nó có chịu được nhau thêm nữa không?"

Mẹ: "Ý con là hai bọn con sẽ thay nhau quyết định và không còn cãi cọ lẫn nhau nữa?"

Tom: "Vâng có lẽ thế. Con sẽ cố."

Lắng nghe và thấu hiểu khiến việc cố gắng gây sự chú ý của trẻ bớt căng thẳng. Lắng nghe còn giúp trẻ tự tìm ra cách giải quyết và câu trả lời cho những vấn đề chúng gặp phải.

Thỉnh thoảng việc lắng nghe còn bao gồm cả "giải mã" nữa. Ví dụ: Bạn đón con ở trường mẫu giáo. Nó giận dỗi và nói: "Mẹ thật ngốc. Đáng lẽ mẹ không nên đón con." Điều gì đã xảy ra với thằng bé vậy? Bạn có nghĩ là nó thấy bạn ngu ngốc thật không? Có lẽ nó chỉ hơi thất vọng khi bị đón về trong khi đang mải chơi với các bạn khác. Trong tình huống này, bạn có thể nói: "Chết thật, mẹ lại đến đón con về đúng lúc con đang chơi mới chán chứ."

Bạn "giải mã" thông điệp trẻ muốn gửi đến mình. Nó sẽ cảm thấy bạn thấu hiểu nó. Bạn khiến nó không còn lý do nào để tiếp tục phụng phịu nữa. Bạn không nên tiếp tục tranh luận với con nữa, mà thay vào đó, hãy chỉ cần biết là con sẽ ngoan ngoãn theo bạn về nhà ngay bây

giờ.

? GIẢI PHÁP

Gửi những thông điệp khẳng định cái tôi của bản thân

Theo nhà tâm lý học Thomas Gordon, ông có những công cụ hiệu quả để đối phó với việc gây sự chú ý của bọn trẻ. Ông đã đề cập đến những thông điệp khẳng định cái tôi cá nhân. Thông điệp kiểu này được hiểu là: “Mỗi khi con cái cư xử không đúng mực, chúng ta có thể nói với chúng rằng chúng ta biết điều đó”. Điều đó sẽ khiến con bạn nghiêm túc hơn và tự ý thức thay đổi hành vi hơn là bạn quát mắng chúng. Trong bảng dưới đây, bạn sẽ tìm thấy một ví dụ những thông điệp khẳng định cái tôi mà bố mẹ có thể gửi đến con cái.

Xung đột	Thông điệp khẳng định cái tôi của bản thân
Đứa con 2 tuổi khóc thút thít và liên tục kéo tay mẹ trong khi mẹ nó đang nghe điện thoại.	“Mẹ phải nói chuyện điện thoại xong đã. Cuộc điện thoại này rất quan trọng.”
Đứa con 5 tuổi liên tục rút phích cắm máy hút bụi trong khi bố đang hút bụi sàn nhà.	“Con cứ làm thế thì làm sao bố hút bụi tiếp được. Bố có thể chơi với con nhưng trước hết bố phải hút bụi xong đã.”
Đứa con 7 tuổi hứa dọn dẹp phòng hết lần này đến lần khác nhưng không thực hiện.	“Mẹ đang rất thất vọng về con! Mẹ và con đã thỏa thuận là hôm nay con sẽ dọn dẹp phòng cơ mà! Mẹ cứ nghĩ mình nên tin lời con cơ đấy!”
Đứa con 9 tuổi về nhà muộn một tiếng so với lời hứa.	“Con về đến nhà mẹ mới yên tâm được! Mẹ đã rất giận nhưng cũng rất lo cho con đấy.”

Với những thông điệp này, bạn sẽ cho trẻ cơ hội nhận ra và sửa chữa sai lầm. Bạn hãy tránh những phản ứng mang tính tiêu cực và con bạn sẽ học được cách chịu trách nhiệm trước những hành động của mình.

“Mẹ (bố) rất tiếc nhưng...”

Những câu nói mở đầu bằng cách “Mẹ (bố) rất tiếc nhưng...” cũng thường là những thông điệp cứng rắn rất hữu ích. Ngược lại, những câu được bọn trẻ ưa thích như “Con không được như thế” hay “Thế cũng được rồi, không quá tệ” sẽ chẳng mang lại điều gì cả.

Vấn đề trẻ gặp phải	Thông điệp
Trẻ ngã và khóc.	“Ây chết! Con đau lắm à?”
Trẻ khóc vì không muốn đi nhà trẻ.	“Con không thích đi học à. Thế thôi vậy. Con cứ ở nhà nếu con thích!!!”
Trẻ khóc thút thít vì chúng thấy quá buồn tẻ.	“Con thấy không vui à. Thế giờ con muốn làm gì?”

Với câu nói thần kì “Bố (mẹ) rất tiếc”, bạn tỏ ra hiểu và thông cảm với con bạn nhưng ẩn sau những lời nói đó là thông điệp của bạn: “Bố (mẹ) tin con có thể tự giải quyết vấn đề này”.

Nhưng quan trọng là bạn phải thực lòng nghĩ như vậy. Nếu bạn gằn giọng hay cao giọng lên rất có thể thông điệp của bạn sẽ phản tác dụng.

➞ Trao cho trẻ nhiều trách nhiệm hơn

Ngay từ chương đầu, tôi đã nhấn mạnh rằng cần phải gấp rút đặt ra giới hạn cho bọn trẻ. Các bậc phụ huynh cần thấy rõ nghĩa vụ của mình và quyết định đâu là giới hạn cho trẻ. Thêm một lời khuyên nữa cho các bậc cha mẹ: “Hãy có trách nhiệm hơn với bọn trẻ”. Hai câu này nghe có vẻ mâu thuẫn nhưng thực ra chúng lại gắn liền với nhau.

Nhiều đứa trẻ thích nhất việc kiểm soát và điều khiển được người lớn. Nhưng bọn trẻ lại không biết thực chất chúng cảm thấy như thế nào và thực sự muốn gì. Chúng không rõ nên làm gì với bản thân mình, nên làm gì khi rảnh rỗi. Vì thế, bọn trẻ cần học cách tự quyết định và chịu trách nhiệm.

Ngay cả trẻ sơ sinh cũng có thể tự đặt ra quy định

Bạn hãy tưởng tượng: Con bạn đang no và đã được đóng bỉm. Nó khỏe mạnh hiếu động và bạn đã dành nửa tiếng đồng hồ chơi với con.

Giờ bạn đặt con vào cũi và đi làm vài việc nhà. Con bạn không thích chơi một mình và nó bắt đầu khóc. Bạn nên làm gì đây? Bạn sẽ dừng làm việc nhà và chạy đến ôm con và dỗ dành nó chăng? Vậy mỗi lần nó khóc bạn lại làm như vậy sao? Con bạn sẽ học được gì từ hành động của bạn?

Nó sẽ hiểu là: "Mẹ hiểu cảm giác của mình. Khi mình không vui thì mẹ sẽ dỗ dành ngay". Con bạn không có cơ hội tìm ra cách tự làm mình vui. Nó cũng không có cơ hội để học được rằng: "Mình có thể bắt đầu khóc mỗi khi không vui. Nhưng mình cũng có thể nín khi phát hiện ra có một thứ khác làm mình thích". Bạn hãy cho con tự quyết định khóc hay không khóc và đối mặt với rủi ro rơi vào chu kì "Thu hút sự chú ý".

Tuy nhiên, lời khuyên của tôi không có nghĩa là để con bạn "hét mãi không ngừng". Sau vài tuần, qua âm điệu giọng đứa bé, đa số phụ huynh sẽ phân biệt được khi nào trẻ thực sự cần vỗ về. Dù đứa trẻ khóc vì bực tức, vì lì lợm hay vì đang đòi hỏi gì đó thì chúng cũng phải học cách tự trấn an bản thân. Bạn có thể ở gần con, tâm sự với chúng vài phút ("Con có muốn khóc nữa không hay ra đây chơi với mẹ") hoặc nhẹ ôm lấy nó. Bạn cũng có thể làm như vậy ngay cả khi con bạn không còn là một đứa trẻ nữa. Nhưng bạn làm ơn hãy suy xét kĩ rằng con bạn có quyền được bực mình. Bạn có thể yêu cầu chúng thỉnh thoảng chơi một mình nhưng không thể yêu cầu chúng thích điều đó. Điềm tĩnh chịu đựng tiếng khóc dai dẳng khi trẻ ăn vạ là một kĩ năng vô cùng hữu ích cho cả cha mẹ lẫn con cái.

Nếu **con bạn** có thể **tự nín khóc**, bạn càng có lý do **quan tâm** và chơi cùng con hơn

Con bạn đưa ra càng nhiều quyết định về điều chúng muốn thì chúng sẽ càng có cơ hội trải nghiệm những hậu quả tất yếu của những quyết định đó.

Ví dụ: Bạn có thể tự quyết định thời gian dùng bữa và những món ăn giúp con. Nhưng không ai khác ngoài con có thể quyết định nó muốn ăn bao nhiêu! Vì thế nếu đứa trẻ không muốn ăn nữa thì bố mẹ nên dừng cho ăn. Nếu bữa ăn thường kết thúc sau một khoảng thời gian nhất định thì người mẹ nên cân nhắc để tìm ra khẩu phần hợp lý cho trẻ.

Bạn lo lắng liệu con mình có thể tự đưa ra quyết định được hay không. Những ai cầm thìa chạy theo sau đứa trẻ và đút từng thìa thức ăn chắc chắn đã rơi vào khoảng giữa của chu trình "gây sự chú ý". Bạn hãy thử nghĩ mà xem: việc con ăn quá ít luôn thường trực trong suy nghĩ các bậc cha mẹ. Người mẹ sẽ lo lắng khi con không chịu ăn và đứa trẻ sẽ phát hiện ra rằng điều này giúp nó "thu hút sự chú ý".

Chịu trách nhiệm ở trường mẫu giáo và ở trường học

Các bậc phụ huynh thường than vãn về sự chậm trễ mỗi khi phải mặc quần áo cho trẻ vào buổi sáng. Bạn biết rằng nhà trẻ sẽ ngừng nhận trẻ vào lúc 9 giờ sáng hàng ngày và nhiệm vụ của bạn là đưa trẻ đến trường kịp giờ. Nhưng con bạn đã chải đầu gọn gàng và mặc quần áo chỉnh tề để có đủ thời gian ăn sáng chưa? – bạn hãy để con tự quyết định những việc này. Khi con bạn cảm thấy bản thân phải có trách nhiệm thì nó sẽ không có lý do để "diễn kịch" mỗi sáng nữa.

Bài tập về nhà là chủ đề nhiều đứa trẻ ghét nhất. Một câu hỏi lại được đặt ra là: Trong gia đình bạn ai có trách nhiệm phải hoàn thành bài tập về nhà? Bạn hay con bạn? Bạn cần trả lại trách nhiệm này cho con và chỉ nên quy định thời gian và khi nào con bạn phải ngồi vào bàn làm bài. Con bạn càng nghe lời một cách đầy đủ, chi tiết và hoàn hảo thì nó càng xứng đáng được trao quyền quyết định. Khi đó chúng sẽ cảm thấy có trách nhiệm hơn với cả thành công lẫn thất bại của mình. Dĩ nhiên bạn có thể theo sát những thay đổi xung quanh con, giúp đỡ con, dõi theo con, chỉ cho con biết lỗi sai và giữ liên lạc thường xuyên với cô giáo. Làm như vậy sẽ giúp bạn và con tránh được những xung đột căng thẳng.

Để trẻ tự đối phó với sự nhàm chán

Với mọi lứa tuổi, hãy cho bọn trẻ tự quyết định chúng sẽ làm gì trong lúc rảnh rỗi. Nếu bạn lúc nào cũng chơi với con thì nó sẽ không nhận ra nhu cầu và khả năng của bản thân. Nếu bạn đặt ra một thời gian

biểu cho trẻ thì bạn không những đã bó buộc bản thân mình mà còn hạn chế sự phát triển nhân cách của trẻ nữa.

Điều tương tự cũng sẽ xảy ra với những đứa trẻ đã đến tuổi đi học. Mẹ chúng luôn đóng vai người tài xế mẫn cán, sẵn sàng đưa đón theo lịch trình đã vạch sẵn. Lịch trình càng rõ ràng bao nhiêu thì câu hỏi: “Mẹ ơi, con nên làm gì đây? Con thấy mọi thứ thật nhàm chán” lại càng xuất hiện nhiều bấy nhiêu.

Con bạn có quyền cảm thấy nhàm chán. Bạn đừng nên lấp mọi chỗ trống trong thời gian biểu bằng cách cho trẻ dùng máy tính hoặc xem ti-vi. Trẻ có thể và phải tự biết chúng nên làm gì để xua tan sự nhàm chán. Trẻ có thể tự quyết định: “Mình có muốn đi loanh quanh chơi và không làm gì cả không hay mình sẽ nghĩ ra một trò gì đấy thú vị hơn nhỉ?”.

Trên thực tế, một đứa trẻ thỉnh thoảng lại thích không làm gì cả và chúng ta – những bậc làm cha mẹ nên thấy điều đó là bình thường. Có lúc những ý tưởng bài trí sáng tạo, ý tưởng về những trò chơi tập thể hay những cuộc hẹn hò ngay gần nhà lại nảy sinh từ sự nhàm chán.

Lý tưởng nhất là khi môi trường xung quanh có tác động tích cực lên bọn trẻ: Chúng có thể chơi một mình trên một con phố vắng. Ở đó có nhiều trẻ em và chúng có thể gặp nhau bất cứ khi nào chúng thích. Tiếc rằng những nơi như thế thường rất hiếm. Tuy nhiên, các bậc phụ huynh có thể tạo ra không gian tự do ở nhà cho trẻ, chẳng hạn như một chỗ để trẻ tự do vẽ tranh, làm đồ thủ công, chơi đất nặn, nghịch bẩn hay nô đùa. Có thể vì sự eo hẹp về không gian nên không thể tạo ra không gian riêng tại nhà hàng ngày cho trẻ được nhưng các bậc phụ huynh cần thỉnh thoảng tạo điều kiện cho trẻ tham gia các hoạt động trên tại nhà thay vì bắt trẻ tham gia vào các nhóm đã được sắp xếp sẵn. Con bạn càng có nhiều cơ hội tự do phát triển nhân cách thì chúng càng dễ dàng trả lời câu hỏi: “Mình nên làm gì đây?”. Bạn có thể nói với con rằng: “Con hãy tự quyết định xem mình muốn làm gì đi”.

Trách nhiệm và sự tin cậy

Trao cho con bạn nhiều trách nhiệm hơn là một hành động đầy mạo hiểm. Nhiều bậc phụ huynh sẽ hỏi đầy lo lắng: “Tôi có thể yên tâm là

con tôi không gào thét cả ngày? Yên tâm là nó đã ăn no, là nó sẽ không mặc quần áo ngủ đi học, là nó sẽ không làm bài tập nếu tôi không giục hay nó sẽ không lang thang cả ngày ở bên ngoài ư?". Có phải bạn không tin con mình có thể tự quyết định những chuyện này? Bạn luôn gắn bọn trẻ với những thứ tồi tệ nhất? Rồi có lẽ sau đó nó sẽ đúng y như vậy. Con bạn sẽ cảm nhận được rằng bạn không tin tưởng chúng và chúng sẽ bị nhụt chí.

Thông điệp bạn gửi đến con bạn phải là: "Mẹ biết con có thể tự quyết định. Mẹ tin là con sẽ làm tốt". Dù bạn có nói ra hay không thì con bạn cũng sẽ cảm nhận được điều đó. Sự tin tưởng của bạn sẽ giúp con tự tin đưa ra quyết định và tự chịu trách nhiệm về hành động của mình.

➞ Đặt ra những quy định cụ thể

"Có phải gia đình bạn sẽ yên bình nếu bọn trẻ không diễn kịch và khiến bạn stress có phải không". Sau một thoáng suy nghĩ, nhiều bậc phụ huynh hoang mang liệt kê cho tôi một vài chuyện tương tự như thế và đa số chúng là những thứ có trình tự lặp đi lặp lại. Có lẽ họ sống trong những gia đình mà mọi người không bao giờ được cãi lại họ về những việc nhỏ nhặt như thắt dây an toàn trên xe ô tô, cởi giầy trước khi bước vào phòng, rửa tay trước khi ăn, đánh răng trước khi đi ngủ, chào và tạm biệt khách hoặc tương tự như thế. Vậy gia đình bạn có những luật "bất thành văn" nào? Tất cả các quy định cần được mọi người trong gia đình gương mẫu thực hiện. Bạn chỉ có thể bắt con trai tự ngồi vào toa-lét thay vì chờ mẹ bế vào nếu bố nó cũng bắt nó làm như vậy hoặc bạn luôn hô hào: "Bữa sáng hàng ngày phải đầy đủ dinh dưỡng" nhưng khẩu hiệu này sẽ không trở thành quy định nếu hàng ngày thay vì ăn sáng thì bạn chỉ uống cà phê và hút thuốc.

Không phải tất cả mọi quy định đều tốt. Chúng ta thường ra lệnh cho trẻ làm những việc với chúng ta là hiển nhiên như: "Đừng có chống tay lên mặt bàn! Bày đồ ăn của con đi! Không được nói chuyện trong lúc ăn! Trẻ con phải im lặng khi người lớn đang nói chuyện". Trước đây ở nhiều nhà thì chuyện đánh đòn trẻ cũng là một hành động thường xuyên xảy ra.

Các quy định thúc đẩy tính cộng đồng

Các quy định cũng thúc đẩy tính cộng đồng, sự hiểu biết cũng như

khả năng thông cảm lẫn nhau trong gia đình. Một bữa ăn đông đủ thật sự rất quan trọng. Nếu có thể thì hàng ngày cả nhà nên quây quần bên mâm cơm ít nhất một lần. Cả nhà sẽ cùng ăn cơm và trò chuyện. Nếu mỗi người trong gia đình tự nấu súp rồi đến trưa mỗi người tự hâm nóng thức ăn của mình bằng lò vi sóng, tối đến mỗi người lại bê một đĩa về phòng mình hoặc ngồi vừa ăn vừa xem ti-vi thì gia đình sẽ không còn là một tổ ấm đúng nghĩa nữa.

Điều quan trọng không kém chính là các quy định vào buổi tối với trình tự và thời gian cố định. Cuối cùng mọi người trong nhà sẽ cùng kể chuyện cho nhau nghe hoặc cùng chơi với nhau. Nhờ đó con bạn sẽ phấn khởi và tin rằng buổi tối là thời gian vui vẻ cho cả gia đình.

Ngay cả những việc vặt trong nhà cũng có thể trở thành những quy định. Những việc như dọn bàn ăn, lấy bát đĩa bọn trẻ có thể làm được. Tốt nhất là bạn nên phân công cho trẻ một công việc nhất định trong gia đình.

Mẹ của ba cậu bé 6, 8 và 10 tuổi đã kể với tôi rằng: "Con tôi thường đảm nhận việc dọn bàn, tự rửa bát đĩa. Chúng tôi đã sắp xếp bát đĩa để chúng có thể với tới dễ dàng. Mỗi đứa sẽ làm hai ngày trong tuần, còn ngày Chủ nhật là nhiệm vụ của chồng tôi".

Thường thì tôi rất khó chịu và phải tự kiềm chế bởi nếu tôi trực tiếp làm thì mọi thứ sẽ nhanh gọn hơn nhiều. Lúc đầu thì bọn trẻ thường cố trốn tránh việc nhà nhưng đến giờ thì chúng không còn tranh cãi nữa rồi. Mọi thứ đều ổn cả."

Khi tất cả mọi người cùng chung tay

Các quy định sẽ rất dễ đi vào cuộc sống nếu không chỉ riêng người trong gia đình mà cả mọi người xung quanh cùng chung tay góp sức. Một ví dụ điển hình là một tục lệ ở Thụy Điển mà một người mẹ bản xứ đã kể lại cho tôi.

"Ở nhà tôi bọn trẻ không được ăn kẹo suốt cả tuần. Ngay cả họ hàng hay nhân viên cửa hàng cũng không ai có ý định cho bọn trẻ kẹo cả. Ở quầy thanh toán cũng không hề có viên kẹo nào hết. Bọn trẻ đều mong đến ngày thứ Bảy vì thứ Bảy chúng sẽ được nhận

"Loerdagsgodis" – những túi kẹo ngày thứ Bảy. Chỉ vào thứ Bảy bọn trẻ mới được ăn kẹo thoải mái, thậm chí ăn hết cả túi cũng được. Những túi kẹo sẽ được đóng gói vào tối thứ Sáu và sang ngày Chủ nhật chúng sẽ lại biến mất. Thứ Bảy tuần kế tiếp những túi kẹo lại xuất hiện. Những cuộc tranh cãi xung quanh quy định này đã không còn cần thiết nữa vì hầu hết các gia đình tại Thụy Điển đều làm như vậy. Các bác sĩ nha khoa thì vô cùng phấn khởi: "Hầu như không đứa trẻ nào bị sâu răng cả".

➞ Thời gian dành cho sự quan tâm

Bạn càng dành nhiều sự quan tâm, yêu thương trẻ thì chúng sẽ càng ít gây sự chú ý hơn. Trẻ càng bướng thì bạn càng cần cho chúng biết những lúc bạn thấy hài lòng về chúng. Bạn có thể chỉ ngồi bên và ngắm nhìn con khi "đứa bé nghịch ngợm thường ngày" ngoan ngoãn ngồi lắp ráp lego. Bạn có thể bế con lên và âu yếm mỗi khi con ngoan thay vì hư đốn như mọi khi. "Mẹ rất vui vì có con bên cạnh" – thông điệp này thực sự cần thiết với con bạn và nó chỉ thuyết phục khi bạn nói trong lúc hai mẹ con đang hòa hợp và không có xung đột.

Thời gian quan tâm đến trẻ không cần phụ thuộc vào các hành xử của trẻ. Có như thế thì sự quan tâm của bạn mới trở thành món quá vô giá với con.

Bạn hãy đặt ra các quy định

Mỗi ngày một lần, bạn hãy dành thời gian và sự quan tâm cho trẻ. Bạn hãy quyết định thời gian nào trong ngày phù hợp nhất cho việc đó. Chỉ mười phút hay cả tiếng đồng hồ phụ thuộc vào khả năng của bạn và tùy vào việc bạn có mấy đứa con. Nhưng thời gian không quan trọng bằng tần suất. Nhiều bậc phụ huynh dành thời gian cho trẻ vào buổi tối. Nếu có thể, bạn hãy dành cho trẻ mười, 30 hoặc 60 phút mỗi ngày. Bạn nên biết rằng quy định sẽ giảm thiểu tối đa ngoại lệ. Vì thế nên chỉ trong trường hợp ngoại lệ thì bạn mới không thể dành thời gian quan tâm đến con.

Hãy để con quyết định

Trong lúc ở bên con, bạn hãy chiều theo nhu cầu và yêu cầu của chúng. Bạn hãy giải thích với con rằng: "Bây giờ con là sếp của mẹ đấy, con được quyền quyết định và mẹ sẽ tham gia cùng". Con bạn sẽ

được quyền chọn lựa sẽ làm gì cùng mẹ: Có thể bạn sẽ đọc truyện cùng con, chơi cùng con, ôm con vào lòng hoặc chỉ đơn giản là ngồi xem chúng chơi. Chơi trò gì, đọc cuốn sách nào hay nói chuyện về chủ đề gì đều do con bạn quyết định. Tuy nhiên, xem ti-vi hay gây ồn ào thì không được phép.

Bạn hãy động viên và giúp con tự tin hơn

Bạn hãy làm như vậy bất cứ khi nào có cơ hội. Lên lớp, mắng chửi hay cằn nhằn là những điều cấm kị. Bạn hãy lắng nghe con và làm tất cả những gì khiến con thấy vui.

Bạn hãy tưởng tượng nếu ai đó ngày nào cũng chăm chú lắng nghe, chấp nhận tất cả các nhu cầu của bạn, thấy mọi thứ của bạn đều tốt đẹp – những món quà ấy có phải là liều thuốc xoa dịu tâm hồn bạn không? Với những cử chỉ quan tâm, âu yếm thường xuyên của bạn, con sẽ thấy việc gây sự chú ý không còn cần thiết nữa và chúng sẽ thấy tự tin hơn vào bản thân. Và nếu con bạn được làm "sếp" mỗi ngày một lần thì nó sẽ dễ dàng chấp nhận những quy định và giới hạn mình phải tuân thủ trong suốt khoảng thời gian còn lại của ngày.

§ TỔNG KẾT

⇒ **Dạy dỗ trẻ không thể thiếu sự xung đột**

- Cha mẹ phải thỉnh thoảng bắt trẻ làm những việc mà chúng không thích. Việc con bạn cố gắng chống cự lại là điều dễ hiểu.

⇒ **Trẻ con rất hay gây sự chú ý**

- Bọn trẻ thường được chú ý nhiều hơn mỗi khi chúng cư xử không đúng mực. Thông qua đó, chúng có thể đạt được điều chúng muốn. Vì thế nên chúng chẳng có lý do gì để thay đổi hành vi của mình cả.

⇒ **Gây sự chú ý là một chu trình khép kín**

- Con bạn hành động nhằm gây sự chú ý. Sau đó bạn chú ý

đến trẻ. Trẻ sẽ nhận ra: Hành động của mình có hiệu quả. Trẻ sẽ càng gây sự chú ý còn bạn sẽ dần mất kiên nhẫn. Dần dần con bạn sẽ không còn nhận được sự quan tâm vô tư từ bạn như trước. Trẻ rút ra bài học: “Để có được sự chú ý mình phải cố gắng hành động... và bây giờ mình đã hiểu mình phải làm điều đó như thế nào”.

⇒ **Bạn hãy khiến việc gây sự chú ý của trẻ thành việc không cần thiết nữa**

- Bạn lo lắng rằng những hành vi không đúng sẽ khiến con bạn không thể tiến bộ được. Bạn hãy lắng nghe con và sử dụng những thông điệp thể hiện cái tôi của mình. Hãy trao cho trẻ nhiều trách nhiệm hơn, áp dụng các quy định hoặc lên kế hoạch dành thời gian quan tâm đến con hàng ngày.

➟ “Chúng ta **đã làm gì sai?**” Những sai lầm **cha mẹ hay mắc phải**

Không hiệu quả:

Khi cha mẹ phản ứng không rõ ràng và dứt khoát

NẾU BẠN ÁP DỤNG tất cả những biện pháp được đề cập trong chương trước thì trẻ sẽ không còn cần gây sự chú ý nữa. Tuy nhiên cũng có khả năng con bạn sẽ không chấp nhận tuân thủ những quy định và giới hạn bạn đặt ra cho chúng. Nhiều phụ huynh than phiền rằng bọn trẻ không làm đúng theo lời họ bảo. Hiện tượng này có thể được giải thích như thế nào?

Một bệnh nhân 4 tuổi đến phòng khám và nói thẳng ngay trước mặt mẹ mình: “Mỗi khi mẹ cháu nói điều gì đấy, cháu nghĩ luôn là đằng nào mẹ cũng nói mà không làm. Nhưng bà vú nuôi của cháu thì đã nói là làm”.

Bọn trẻ cảm nhận được ngay rằng người lớn có hành động như họ nói không. Khi chúng ta phản ứng không rõ ràng và dứt khoát thì bọn trẻ sẽ không tôn trọng chúng ta. Chúng sẽ không nghiêm túc lắng nghe chúng ta nữa. Nhưng thật đáng ngạc nhiên khi những hành động như vậy – mặc dù hầu như không hiệu quả – lại được các bậc phụ huynh ưa chuộng và sử dụng rộng rãi. Những phản ứng kiểu như vậy thường trở thành nguồn khích lệ trẻ tiếp tục gây sự chú ý. Tuy đa số cha mẹ biết rằng các phương pháp của họ không còn tác dụng nữa nhưng điều này lại không ngăn được họ tiếp tục cố gắng kiểu như vậy với hi vọng “Một lúc nào đó con mình sẽ hiểu ra thôi”. Rốt cuộc họ sẽ nhụt chí vì nỗ lực hết lần này đến lần khác của họ chẳng đem lại kết

quả gì.

Để rút ra bài học từ sai lầm, người ta phải biết mình đã sai ở đâu. Vì thế tôi muốn chỉ cho các bạn những sai lầm phổ biến mà các bậc phụ huynh hay mắc phải. Bạn hãy chú ý và xem liệu bạn có nhận ra những sai lầm của chính mình hay không.

Tại sao một đứa trẻ lại không nghe lời? Tại sao nó vẫn cư xử hỗn láo dù bố mẹ ra sức dạy bảo? Những phản ứng sau đây của cha mẹ sẽ càng khích lệ trẻ tiếp diễn những hành vi không đúng mực. Nếu bạn là những ông bố bà mẹ bình thường, bạn nên tham khảo các hành vi dưới đây.

➞ Trách móc

Nhiều ông bố bà mẹ rất thích quở trách. Họ khiển trách lũ trẻ khi chúng cư xử hỗn láo. “Con chẳng bao giờ dọn dẹp phòng hết!”, “Con xem con đã ngoan chưa con lại làm em bực mình rồi đấy!”, “Suốt ngày con dán mắt vào cái ti-vi thôi!”, “Cả ngày trời con cứ ngậm cái núm vú giả và chạy lăng xăng khắp nơi!”

Những lời trách móc như thế thường xuất hiện qua những lời nói tỏ ra không tôn trọng trẻ như: “Con làm như thế là không ngoan đâu”, “Mẹ nghĩ điều đó là không thể đâu”, “Mẹ thực sự không chịu nổi con nữa”. Tóm lại nhiều phụ huynh phàn nàn rằng: “Con chẳng bao giờ làm như lời mẹ dặn” hoặc “Con không chú ý nghe lời mẹ gì hết”.

Bạn đã từng phản ứng như vậy chưa? Bạn đã bao giờ nhận thấy con bạn thay đổi hành vi sau khi bị quở trách chưa? Bạn chỉ muốn bắt con làm việc gì đấy ngay lập tức. Tuy nhiên con bạn lại rất hiểu theo quy định. Việc chúng nhận thức được mình sai chẳng có nghĩa lý gì hết. Với con bạn thì sự quở trách chẳng khác nào “cằn nhằn”. Từ đó nó sẽ rút ra kết luận: “Mình không thích điều đó. Nhưng mình phải giành lấy sự chú ý và tiếp tục làm vậy”. Điều này đặc biệt đúng nếu những lời trách mắng của bạn còn thể hiện sự thiếu tin tưởng con.

Trách móc không khiến trẻ cư xử **đúng mục** hơn

➞ Những câu hỏi tại sao

Bọn trẻ luôn liên tục bị hỏi lý do vì sao chúng lại hành động như vậy: "Tại sao con không dọn phòng đi?", "Tại sao lúc nào con cũng cáu gắt với em thế?", "Sao lúc nào con cũng dán mắt vào ti-vi được nhỉ?", "Tại sao con lại đánh cậu bé ăn xin thế?", "Sao con không nghe lời mẹ hả?" hoặc có thể tóm lại là: "Sao con không làm theo lời mẹ bảo hả?"

Những câu hỏi này thường đi kèm với những câu nói xúc phạm trẻ như "Đồ chết tiệt" hoặc "Con làm mẹ phát điên mất".

Bạn đã từng nhận được câu trả lời thỏa đáng cho những câu hỏi tại sao của bạn chưa? Những câu trả lời thường sẽ là "Con biết rồi!" hoặc "Con không biết" hoặc "Vì con không muốn thế". Những câu trả lời như thế có giúp gì được bạn không? Có khi bạn sẽ nhận được những câu trả lời rất hỗn lão như: "Mẹ nói lắm thế!" hoặc con bạn sẽ lờ đi không thèm trả lời. Câu hỏi của bạn có thể sẽ mở ra cuộc đối thoại bổ ích hoặc nó sẽ khiến con bạn suy nghĩ lại và bạn biết điều này. Chúng ta – những bậc làm cha mẹ không mong chờ một câu trả lời "tốt". Vậy tại sao chúng ta lại luôn hỏi con câu hỏi "Tại sao…?"

Theo tôi, những câu hỏi tại sao thể hiện hai thứ: sự giận dữ và bất lực của chúng ta. Cả hai điều này đều khiến việc gây sự chú ý của trẻ không bao giờ chấm dứt. Sự tức giận của bạn khiến trẻ cảm thấy bị xua đuổi còn sự bất lực của bạn sẽ cho trẻ cảm giác chúng ở thế thượng phong. Thay vì hỏi: "Tại sao con lại làm như thế", chúng ta có thể hỏi khác đi: "Mẹ nên làm gì với con bây giờ đây? Mẹ không thể dạy bảo được con nữa rồi". Câu hỏi như vậy không yêu cầu con chúng ta phải trả lời đúng không?

Câu hỏi "**Tại sao…**" không hiệu quả để thay đổi **hành vi** của trẻ

➞ Cầu xin và van nài

Thỉnh thoảng bạn có cầu xin con thay đổi cách ứng xử không? "Con làm ơn hãy ngoan ngoãn một lần và vào dọn phòng đi có được

không?", "Con làm ơn yêu thương em con hơn chút được không?", "Con làm ơn tắt cái ti-vi đi cho mẹ nhờ", "Cục cưng của mẹ, con mau nín đi nào!". Thỉnh thoảng cha mẹ lại bất lực bật khóc và cầu xin trẻ: "Con làm ơn làm theo lời mẹ đi mà!".

Gần như không gì có thể kháng cự lại một lời thỉnh cầu chân thành cả. Tuy nhiên, một lời thỉnh cầu cũng đồng nghĩa với việc trao cho trẻ quyền chấp nhận hoặc không chấp nhận. Khi bạn muốn con làm gì theo ý mình thì một lời thỉnh cầu là điều không phù hợp.

Dường như đang có một sự mâu thuẫn ở đây khi con bạn vẫn tiếp tục có những hành vi không thể chấp nhận được? Trong một tình huống như vậy thì tất cả phụ thuộc vào việc con có tin bạn và cảm nhận được rằng bạn cũng tin tưởng con không. Với những từ "Làm ơn, làm ơn" như thế, bạn đã tự khiến bản thân trở nên nhỏ bé trước trẻ. Bạn thực sự bị động và muốn con thông cảm với mình. Một lời thỉnh cầu có thể được con bạn hiểu theo kiểu: "Nếu mình đồng ý thì mẹ sẽ không cầu xin mình nữa. Nếu mình không muốn thế thì mình cứ kệ mẹ thôi".

Bạn đã từng khóc cầu xin con hãy ngoan ngoãn hơn chưa?

Có lần tôi ngồi xuống bên con, vừa khóc vừa nói: "Mẹ rất lo cho con. Thời gian gần đây con rất khó bảo. Mẹ đã cố gắng hết sức nhưng càng ngày mẹ càng hoang mang và không biết nên làm thế nào với con. Mẹ xin con, con hãy trở lại ngoan ngoãn như trước kia được không! Mẹ biết con làm được mà!".

Lời thỉnh cầu đã có hiệu quả. Đứa con trai 8 tuổi của tôi đã ngoan hơn trông thấy. Lời thỉnh cầu của tôi được lồng ghép trong nhiều thông điệp thể hiện cái tôi đã được đề cập chi tiết và hiệu quả chắc chắn đã tăng lên.

Khi bạn cho trẻ thấy sự bất lực và buồn rầu của mình, trẻ sẽ thấy có lỗi và thay đổi. Tuy nhiên bạn không nên sử dụng cách này thường xuyên. Bạn hãy tưởng tượng xem liệu bạn có thể khóc lóc cầu xin trẻ hàng tuần hay thậm chí hàng ngày không? Con còn có thể tin bạn nữa không? Tốt nhất hãy khiến trẻ đồng cảm với bạn. Ở bên bạn, con có thể có được cảm giác an toàn và được bao bọc như thế nào nhỉ?

Con bạn có thể nghe theo một **lời cầu xin** – nhưng cũng có thể không. Nếu như vậy thì những lời cầu xin của bạn với con **không thực sự hiệu quả**

➞ Đưa ra yêu cầu nhưng không kèm theo hình phạt nếu trẻ không vâng lời

Giả sử, bạn yêu cầu con bạn một hoặc nhiều lần làm việc gì đó hoặc để yên cho thứ gì đấy. Nhưng con bạn không phản ứng lại. Có chuyện gì đang xảy ra vậy? Hoàn toàn không có gì cả! Những yêu cầu của bạn giống như đang rơi vào một căn phòng chân không. Tôi có một vài ví dụ cho trường hợp này. Bạn có nhận thấy mình trong đó không?

Mẹ: "Nadine, dọn phòng ngay cho mẹ! Nhìn từ đây vào trông phòng con thật kinh khủng!"

Nadine (mặc kệ, vẫn chơi bình thường và không dọn phòng)

Mẹ (quay trở lại phòng năm phút sau): "Nadine, con phải dọn phòng ngay đi!"

Nadine: "Vâng, con dọn ngay đây thưa mẹ!" (Cô bé vẫn tiếp tục chơi và không dọn dẹp gì hết)

Bố: "Matthias, tắt ti-vi và làm bài tập về nhà ngay đi!"

Matthias: "Vâng con tắt ngay đây!" (vẫn xem ti-vi tiếp)

Bố (Mười phút sau ông bố rất tức giận): "Bố đã bảo con tắt ti-vi cơ mà! Con không bao giờ nghe lời bố cả!"

Matthias: "Lúc nào bố cũng cằn nhằn được!" (cậu bé vẫn xem ti-vi tiếp)

Mẹ: "Beatrice, trả cái ô tô cho em ngay! Có phải ô tô của con

đâu!”

Beatrice (gào thét và cố giữ bằng được chiếc ô tô)

Mẹ: “Con này quái thật!”

Beatrice (vẫn giữ chiếc ô tô)

Diễn biến trong những tình huống trên đều giống nhau: Bố mẹ chỉ rõ cho trẻ chúng phải làm gì. Trẻ không làm theo. Bố mẹ không theo sát sao trẻ đến cùng và không dứt khoát yêu cầu trẻ thực hiện. Trẻ sẽ học được những gì từ việc này? “Những việc bố mẹ bảo mình làm toàn những thứ chẳng quan trọng. Mình có làm hay không cũng chẳng sao.”

Khi bạn đưa ra **yêu cầu** và không kèm theo điều kiện phạt thì những yêu cầu và lời nói của bạn sẽ **không có tác dụng**. Trẻ sẽ **coi thường** và không nghe lời bạn

➞ “Nếu – thì”: đe dọa nhưng không thực thi hình phạt

Thường thì các bậc phụ huynh sẽ thông báo hậu quả trong trường hợp trẻ không nghe lời: “Nếu con không dọn dẹp ngay lập tức thì tối nay con không được xem ti-vi đâu”, “Chấm dứt ngay đi, đừng làm chị bực nữa! Mẹ nhốt con vào phòng bây giờ!” – “Không ngậm cái núm vú giả nữa không mẹ vứt đi bây giờ!”, “Con mà không làm bài tập ngay thì đừng có trách mẹ ác!”.

Vấn đề ở đây là: Thực tế chẳng có chuyện gì xảy ra cả! Với những câu “Nếu – thì”, chúng ta muốn nhấn mạnh những yêu cầu muốn trẻ thực hiện. Chúng ta ngầm hi vọng rằng những hình phạt sẽ dọa được trẻ. Chúng ta cũng mong không phải thi hành những hình phạt ấy.

Thực lòng là vậy, thế còn với bạn thì sao?

Theo như kinh nghiệm của tôi thì thường những lời "đe dọa sáo rỗng" này chẳng thể làm trẻ sợ. Và giờ chúng ta đang đứng đó lôi thằng bé 5 tuổi đang khóc nức nở vào phòng nó – điều đó khiến chúng ta phát điên. Phải chịu đựng một đứa trẻ khóc lóc rên rỉ thay vì để nó ngậm cái núm vú giả cho yên chuyện – nỗ lực của bạn quả không xứng với thành quả nhận được. Vậy phải làm thế nào đây khi mà cô bé 10 tuổi vẫn không chịu làm bài tập? Ở phần trước chúng ta đã suy nghĩ kĩ đến điều này chưa nhỉ?

Có lẽ chúng ta chưa suy nghĩ thật thấu đáo. Về cơ bản chúng ta đã biết gần hết việc thông báo mà không thi thành hình phạt sẽ đem lại hậu quả là chúng ta sẽ không còn được người khác tin tưởng nữa. Và nếu chúng ta dọa trẻ bằng cách này thường xuyên thì trẻ sẽ không nghe lời chúng ta nữa.

Chúng ta hành động như những nhân viên đòi sếp tăng lương và đe dọa: "Nếu tôi không được tăng lương thì tôi sẽ bỏ việc đấy!". Anh ta hi vọng gây được nhiều áp lực hơn bằng cách đe dọa nhưng trên thực tế anh ta không muốn thay đổi chỗ làm chút nào. Sếp sau đó sẽ trả lời ngắn gọn: "Được, xin mời anh thôi việc!". Giờ thì anh nhân viên của chúng ta trở thành kẻ ngốc. Nếu anh ta không dám rời khỏi công ty thì uy tín của anh ta sẽ giảm sút nghiêm trọng.

Chúng ta chính là những ông bố bà mẹ đang ở lại "công ty". Gia đình không phải thứ có thể thay đổi như chỗ làm. Mặc dù phương pháp này có những nhược điểm khá rõ ràng nhưng nó lại được các bậc phụ huynh đặc biệt ưa chuộng. Chúng ta thường nói một câu "Nếu – thì" mà không cân nhắc kĩ xem lời đe dọa đó có nghĩa lý gì không.

Thường thì có thể dễ dàng nhận thấy sự vô nghĩa của những lời đe dọa kiểu như vậy: "Nếu các con không ngồi yên thì đừng bao giờ rủ bạn đến nhà chơi nữa nhé!", "Nếu con không ăn hết chỗ này thì ba ngày nữa nhịn đói đi".

Đa số các bậc phụ huynh đều biết kiểu hành xử nửa vời đó chẳng mang lại điều gì tốt đẹp. Vậy mà họ vẫn luôn dẫm lên vết xe đổ của chính mình. Câu chuyện nhỏ sau đây sẽ cho thấy điều đó:

Michael 4 tuổi đã đi nhà trẻ. Mặc dù cậu bé già dặn hơn nhiều so với lứa tuổi nhưng bố mẹ cậu rất ngạc nhiên khi cậu thường xuyên "đóng kịch" suốt nhiều tuần liền. Hàng sáng Michael khóc lóc và than vãn vì cậu bé không muốn đến trường.

Một hôm bố Michael không thể chịu nổi nữa. Ông tức giận nói: "Con mà tiếp tục làm trò nữa là bố mẹ không cho con học trường xịn nữa bây giờ". Ngay lập tức Michael thay đổi nét mặt. Nó nhìn thẳng vào mắt bố và nói: "Tuyệt vời!" – bố Michael không ngờ câu chuyện lại diễn biến theo hướng như vậy. Ông vội chuyển sang đề tài khác...

Từ những kinh nghiệm như vậy, trẻ sẽ học được rằng: "Tất cả những gì bố mẹ nói đều chẳng có ý nghĩa gì hết". Những yêu cầu của bố mẹ sẽ vào tai nọ ra tai kia cả thôi và trẻ sẽ không chú ý lắng nghe bố mẹ nói gì nữa.

Chỉ đưa ra **yêu cầu cho con cái** mà không kiểm soát sẽ phản tác dụng. Bạn hãy chú ý **mỗi lần áp dụng** một biện pháp và **phải dừng ngay** nếu thấy không có tác dụng

➞ Tảng lờ

Ở đây có hai khả năng: Một là bạn tảng lờ những hành vi hỗn láo của trẻ, hai là bạn thực sự thờ ơ với trẻ. Trong trường hợp thứ hai, bạn thực sự lờ con mình đi chứ không phải chỉ giả vờ không biết hành vi của nó.

Việc tảng lờ hành động của trẻ thi thoảng cũng khá hữu ích. Trong một vài trường hợp, những thói xấu như mút ngón tay cái, thỉnh thoảng chửi bậy và cãi bướng chỉ có thể trở thành vấn đề lớn nếu cha mẹ không quan tâm chú ý. Nếu những cách hành xử như vậy

không được chú ý thì trẻ sẽ tự xem xét lại bản thân chúng. Và cuối cùng, mục tiêu hàng đầu của trẻ là gây sự chú ý sẽ không thành công.

Nhưng với những hành động quá hỗn láo của trẻ thì mọi chuyện lại khác. Bạn hãy tưởng tượng: Bạn đang cho đứa con 2 tuổi của mình ăn nhưng hết lần này đến lần khác nó nhổ rau trong mồm vào mặt bạn. Cuối cùng nó cố ý hất cả cốc nước vào tường. Hay thằng bé 6 tuổi con bạn hay đạp vào ống chân bạn mỗi khi có gì đó khiến nó không vừa ý. Hoặc cậu con trai 9 tuổi của bạn suốt ngày chửi bạn. Những câu như "Con bò đực ngu ngốc" hay "Con dê đần độn" thậm chí còn là những câu nhẹ nhàng nhất của nó rồi đấy. Trẻ sẽ nghĩ về bạn ra sao nếu bạn không những không tức giận mà còn tiếp tục đối xử vui vẻ bình thường với trẻ? Có lẽ trẻ sẽ nghĩ: "Chắc là mình hành động thế nào cũng được. Mình có thể làm những gì mình muốn". Và thế là trẻ sẽ không buồn chú ý đến bạn nữa.

Những ai để bản thân mình bị xúc phạm như vậy thì cái họ nhận được không phải là sự biết ơn vì đã độ lượng mà là sự khinh miệt. Trẻ con cũng mắc phải những sai lầm trong suy nghĩ y như người lớn vậy. Nó nghĩ: "Những ai để bản thân mình bị khinh thường thì sẽ chẳng đáng được tôn trọng đâu. Những người như thế chẳng bao giờ khá lên được."

Việc tảng lờ những hành động xúc phạm ghê gớm như vậy còn ẩn chứa một mặt trái khác: Bất cứ khi nào các ông bố bà mẹ đều có thể đột ngột mất kiên nhẫn. Việc tảng lờ có thể ngay lập tức biến thành cơn thịnh nộ hoặc những hình phạt vô cùng nghiêm khắc và lúc đó thì các bậc phụ huynh đã mất kiểm soát.

Chủ đề "Tảng lờ hành vi của trẻ" nhắc tôi nhớ đến hồi còn đi học. Chúng tôi – cũng giống như phần lớn các bạn – đã học một thầy giáo rất dễ tính. Chúng tôi có thể nhai kẹo cao su, đọc truyện tranh, đan len hoặc nói chuyện với nhau trong giờ hoặc có thể đưa vở cho nhau trong lúc làm bài kiểm tra. Thầy giáo bỏ qua tất cả những hành vi đó của chúng tôi. Càng ngày chúng tôi càng nhờn. Hầu như không đứa nào chú ý đến bài giảng của thầy và coi thường lời thầy nói. Thế rồi thỉnh thoảng vào một ngày đẹp trời nào đấy ông thầy lại nổi cơn thịnh nộ và la mắng chúng tôi. Điều đó chỉ khiến ông ấy càng buồn cười hơn trong mắt chúng tôi mà thôi. Và đến khi ông ấy trả đũa cả lớp bằng cách cho điểm kém thì chúng tôi không thể tôn trọng ông ấy được nữa.

Một vài tình huống điển hình

- Đáng lẽ ra con bạn phải nằm trên giường từ lâu rồi. Nhưng nó cứ mon men ra phòng khách chỗ bạn đang ngồi. Bạn quyết định không để ý nữa và mặc kệ cho nó muốn làm gì thì làm.

- Trong bữa tối, bạn muốn bàn bạc với chồng một việc quan trọng. Thế nhưng con bạn luôn ngắt lời bạn. Bạn đợi con rời khỏi bàn ăn và tiếp tục trò chuyện riêng với chồng.

- Bạn cãi nhau với con vì chuyện bài tập về nhà. Khi con mang vở ra hỏi bạn điều gì đó quá nhiều lần thì bạn không còn buồn chú ý tới nó nữa.

Trong những tình huống trên, cha mẹ không chỉ bỏ qua hành vi không đúng của trẻ mà còn coi như chúng không hề tồn tại và đối xử như chẳng có chuyện gì xảy ra vậy. Phương pháp này thỉnh thoảng được mô tả là hành động vô cảm. Trong trường hợp nghiêm trọng, có thể bố mẹ và con cái sẽ không nói chuyện với nhau cả ngày – với hi vọng là sau đó trẻ sẽ suy xét kĩ hơn về hành động của mình.

Điều gì đã dẫn đến cách ứng xử này? Bạn hãy thử một lần đặt mình vào vị trí của con. Bạn đã bao giờ bị ai đó “chiến tranh lạnh” chưa? Cảm giác lúc đó thế nào? Theo tôi, trong tâm trí người đang “chiến tranh lạnh” bao giờ cũng có chút gì đó thù địch. Thông điệp “Với tôi anh coi như không tồn tại” còn đáng sợ hơn cả câu “Tôi không ưa anh”.

Chính vì thế nên việc tảng lờ không bao giờ có thể giúp trẻ nhận ra khuyết điểm và cư xử ngoan ngoãn hơn đâu. Thậm chí nó còn là công cụ đắc lực để khơi mào cho hành vi gây sự chú ý. Trẻ con sẽ leo thang hành vi ứng xử hỗn láo cho đến khi nào bố mẹ phản ứng lại mới thôi. Thời gian trẻ khiêu khích càng lâu thì phản ứng từ phía cha mẹ có thể sẽ càng mạnh và mang tính thù địch hơn.

Tảng lờ con cái có thể dẫn tới **cuộc chiến** giành sự chú ý

Bạn đã từng mắc phải những sai lầm trên đây chưa? Bạn không việc gì phải tự trách mình hay cảm thấy lương tâm cắn rứt gì cả. Có lẽ bạn đã cảm thấy không thoải mái mỗi khi bạn có những phản ứng không rõ ràng rồi. Và mặc dù bạn đã đặt ra những chủ trương hết sức đúng đắn nhưng sai lầm vẫn cứ nối tiếp. Tôi cũng chợt nhận ra mình cũng vẫn mắc không ít sai lầm trong cách đối xử với ba đứa con. Thỉnh thoảng tôi lại không thể kiểm soát được mình và tiếp tục mắc lỗi dù tôi biết làm thế là sai.

Bạn đừng bao giờ kì vọng rằng mình sẽ làm đúng tất cả mọi thứ. Sự cầu toàn chỉ dẫn đến những thất bại và cảm giác tội lỗi mà thôi. Cảm giác tội lỗi sẽ khiến bạn cáu giận và hoang mang. Điều đó chẳng có ích cho ai hết. Bạn hãy sẵn sàng nhận ra những sai lầm của bản thân, chấp nhận nó và rút ra được bài học cho mình. Đây mới là điều thực sự có ý nghĩa.

! HÃY TRẢ LỜI TRUNG THỰC!

Bạn thường mắc phải những sai lầm nào?

Tổng điểm ít hơn 5 là bạn đã đạt tiêu chuẩn

1-2-3-4 Tôi trách móc con mình

1-2-3-4 Tôi đặt câu hỏi vì sao

1-2-3-4 Tôi thỉnh cầu và van nài con

1-2-3-4 Tôi đưa ra yêu cầu mà không có hình phạt cụ thể nếu con không nghe lời

1-2-3-4 Tôi dùng câu "Nếu–thì" nhưng lại không thực thi hình phạt như đã nói

1-2-3-4 Tôi tảng lờ con mình mỗi khi nó cư xử hỗn láo

Tổng điểm:....

1 - Không bao giờ hoặc gần như không bao giờ

2 - Thỉnh thoảng
3 - Rất thường xuyên
4 - Thường xuyên

Tai hại:

Khi phụ huynh có phản ứng thù địch

NHỮNG PHẢN ỨNG THÙ ĐỊCH gửi tới con cái chúng ta một thông điệp hoàn toàn rõ ràng. Đó là: “Bố/mẹ không thích con!”. Chúng ta thực sự không muốn gửi đi thông điệp này. Chúng ta cũng không cố ý làm điều đó mà nó vô tình xảy đến với chúng ta. Phần lớn chúng ta đã từng bực tức tới nỗi không thể kiểm soát hành vi của mình. Tuy nhiên chúng ta đều biết một điều rõ ràng rằng bằng những lời trách móc, dọa nạt, hình phạt nặng nề và bạo lực, chúng ta không thể tác động tích cực lên con cái mà chỉ nêu gương xấu mà thôi. Chúng ta góp phần khiến mối quan hệ với con cái trở nên nặng nề.

➞ Trách móc và mắng mỏ

Hãy tưởng tượng bạn gán cho con những tính cách tồi tệ: “Con ngốc quá! Con làm gì cũng hỏng hết!”, “Con là kẻ nói dối tồi tệ!”. Hoặc bạn còn khái quát thành: “Con đúng là không thể chịu đựng nổi!”, “Bố/mẹ không thể chịu đựng con thêm được nữa!”, “Con khiến bố/mẹ phát ốm!”, “Bố/ mẹ đau tim vì con mất!”

Với những lời trách móc như thế này, sự chỉ trích đúng đắn của bạn không hướng về phía những hành động của con. Ngược lại, bạn sẽ tạo cho chúng cảm giác rằng bạn chối bỏ và coi thường chúng.

Vậy những lời này khơi gợi điều gì trong con cái chúng ta? Tất nhiên là chúng sẽ không có ý định cải thiện cách cư xử. Thay vào đó, những nỗ lực để giành sự chú ý sẽ gia tăng. Ngoài ra, con của chúng ta sẽ xuất hiện những cảm giác tiêu cực: cảm giác tội lỗi nặng nề và

mong muốn trả thù – tùy theo tính khí. Những lời mắng mỏ tác động lên sự tự tin của con như một cái búa tạ. Chúng sẽ hủy diệt sự tự tin của con nhanh chóng và triệt để. Tác dụng của chúng còn mạnh hơn khi bạn quát mắng con. Tôi tin rằng quát mắng không thể cải thiện cách cư xử của con.

Một số đứa trẻ có thể sẽ trở nên nhút nhát hoặc sợ sệt vì bị bố mẹ mắng. Với một số trẻ khác, đây lại là động lực để giành lại quyền lực hàng ngày: "Con người nhỏ bé như tôi có thể khiến ông bố mạnh mẽ, vĩ đại nổi điên lên. Ngoài tôi ra không ai làm được điều này! Ông ấy hoàn toàn đánh mất tự chủ rồi! Khi tôi làm được điều này thì tôi là gì trong mắt một người bố tuyệt vời đây?" Một số lại "điếc" trước những lời trách mắng của bố mẹ – chúng đang tự bảo vệ mình bằng cách lơ đãng và không nghe nữa.

Thực ra bản thân chúng ta biết rõ tại sao mình lại mắng mỏ con cái. Chúng ta làm thế để xả nỗi tức giận, cơn thịnh nộ của chúng ta ra ngoài – vào bất cứ đâu. Chúng ta trút giận và người trả giá là con cái chúng ta. Khi thừa nhận điều này, chúng ta đã tiến thêm một bước nữa.

Trách móc và **mắng mỏ** làm mất hẳn **sự tự tin** của con

Đe dọa và những hình phạt

Một cách phản ứng thù địch khác là: bạn tuyên bố nếu con không muốn nghe lời thì sẽ phải chịu những hậu quả nghiêm trọng: "Nếu con không dọn dẹp ngay bây giờ thì con không được rời phòng trong một tuần!", "Nếu con còn dọa em một lần nữa thì con sẽ bị đánh đòn!", "Nếu rốt cuộc con vẫn không cố gắng thì vào trường nội trú mà học!".

Hoặc bạn đưa ra những hậu quả vừa tồi tệ vừa không thực tế: "Nếu con không ngừng những trò vô bổ lại thì con sẽ không bao giờ được đi nghỉ cùng bố mẹ nữa!", "Nếu con còn tiếp tục cãi nhau với

bạn, con sẽ không được phép mời ai đến nhà chơi nữa!".

Nếu những lời dọa dẫm không nghiêm túc mà chỉ được nói ra một cách thiếu suy nghĩ sẽ có tác dụng như những lời đe dọa nhưng lại không thực thi hình phạt: Con bạn sẽ không nghe lời bạn nữa. Tuy nhiên chúng vẫn nghe thấy những lời đã được hạ giọng một cách thù địch của bạn. Con sẽ cảm thấy bị chối bỏ. Những cảm xúc tiêu cực sẽ xuất hiện.

Tất nhiên không phải những hậu quả mà bạn tuyên bố đều sẽ trở thành hiện thực. Những lời này có thể làm con sợ và nhụt chí, thậm chí khiến con có mong muốn trả thù. Mục đích của chúng là khiến con bạn "thu mình lại", để chúng ta – những người lớn – trong mắt con sẽ trở nên to lớn hơn, quyền năng hơn.

Chúng ta có cần thiết phải làm như thế không? Những hình phạt phải chăng là biểu hiện của sự bất lực khi chúng ta không nghĩ ra cách giải quyết nào hiệu quả hơn? Liệu bản thân chúng ta có cảm thấy dễ chịu khi phạt con cái như vậy không?

Những hình phạt nghiêm khắc có thể tác động theo hai cách. Thứ nhất, chúng có thể tác động tới con chúng ta. Con muốn tránh những hình phạt tiếp theo và thay đổi cách cư xử của mình. Tại sao con lại làm vậy? Vì sợ chứ không phải vì nhận thức được sai lầm của mình. Khả năng thứ hai: Con chúng ta không dễ gì "thu mình lại". Con hiểu luật chơi, nhận ra sự bất lực của bạn và cảm thấy tự cao. Con có vẻ thờ ơ với những hình phạt của bạn nhưng thực chất lại tận dụng những thời cơ này để chứng tỏ bản thân mình trong cuộc chiến quyền lực. Con đang rắp tâm trả thù.

Đe dọa và những **hình phạt nặng nề** sẽ khiến con **sợ hãi** và thậm chí có ý định trả thù

➞ **Bạo lực**

Bạn đã bao giờ "ra tay" chưa? Bạn đã bao giờ in hằn dấu tay của mình lên má hay trên người con bạn chưa? Bạn đã bao giờ túm lấy con bạn và lắc mạnh chưa? Bạn đã bao giờ thực sự đánh đập con chưa? Sau đó bạn cảm thấy thế nào?

Ngày nay, đôi lúc người ta vẫn còn nghe được những câu như: "Một trận đòn không làm tổn hại ai!", "Bố/mẹ cũng trưởng thành và nên người nhờ những trận đòn!", "Ai không muốn nghe, sẽ phải cảm nhận!".

Tôi tin và hi vọng rằng phần lớn độc giả cuốn sách này sẽ không sử dụng đòn roi như một công cụ giáo dục. Niềm tin này không có nghĩa là nhiều người đã từng một hay nhiều lần không kiềm chế được hành vi của mình và đánh con. Hầu như ai trong chúng ta cũng đã từng một lần – cố tình hoặc vô ý – làm đau con của mình.

Chúng ta có thể hình dung bạo lực sẽ có tác động lên con chúng ta như thế nào. Hãy hình dung chính bản thân mình bị đánh bởi một người mà bạn yêu quý, người có cơ thể vượt trội hơn bạn. Bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Con bạn cũng có cảm giác giống như vậy: tổn tương sâu sắc và cảm thấy bẽ mặt. Giống như khi bị phạt nặng, trẻ sẽ phản ứng một cách sợ sệt hoặc thờ ơ với những trận đòn. Những đứa trẻ thường xuyên bị đánh sẽ dần trở nên vô cảm với sự đau đớn. Giống như sau khi bị bố mẹ cư xử thù địch, những đứa trẻ sau khi bị đánh cũng thường xuyên nghĩ tới chuyện trả thù. Đừng quên về hiệu ứng bắt chước: Con cái làm theo những gì chúng học được từ bố mẹ.

Mỗi trận đòn mà con phải hứng chịu sẽ làm quan hệ giữa bố mẹ và con cái trở nên xấu đi. Niềm tin và sự khẳng định rằng mình được yêu thương, cảm giác an toàn – tất cả sẽ như thế nào khi phải chứng kiến người lớn ra tay đầy hung hãn và dường như cố tình làm tăng thêm nỗi đau của con?

Và một khi điều này đã xảy ra, nếu bạn từng thực sự ra tay với con? Đôi lúc tôi cũng làm điều đó. Ngay lập tức hoặc sau đó một thời gian, tôi sẽ xin con mình tha thứ. Tôi thừa nhận: "Mẹ đã quá tức giận đến nỗi mắc phải một sai lầm." Tôi hứa với con sẽ cố gắng hết sức để điều này không xảy ra một lần nữa.

Tuy nhiên sau đó tôi phải cho phép con giận tôi trong một thời gian thay vì tha thứ và quên ngay lập tức chuyện đã xảy ra. Nếu tôi lại

mắc phải một trong những phản ứng thù địch khác, tôi cũng sẽ cư xử giống như vậy. Thường thì những lỗi lầm như thế này không nên xảy ra, nếu không lời xin lỗi sẽ không còn đáng tin nữa.

Con bạn đã từng nhận được “một phát vào tay” hay bị “tét vào mông”? Những “giải pháp nuôi dạy con cái” này không khi nào tuyệt chủng được. Tôi coi chúng là không phù hợp và cần phải xem xét lại. Quá trình từ một “cái đánh” tới một trận đòn rất dễ diễn ra.

Đánh con sẽ phản tác dụng và đó **không phải** là phương pháp **giáo dục**

➞ Cảm giác tội lỗi không giúp ích gì cho bạn

Tất cả những phản ứng thù địch của chúng ta – dọa dẫm và mắng mỏ, phạt nặng và bạo lực – có điểm chung là chúng thể hiện của sự bất lực của chúng ta. Chúng là “sự trả thù” mà chúng ta dành cho con cái vì tất cả nỗ lực của chúng ta cho tới thời điểm này dường như là vô vọng. Và chúng giúp chúng ta trút được sự bực mình, nỗi tức giận khi chúng ta “tức nước vỡ bờ”. Là mẹ của ba đứa con, tôi rõ ràng cũng có suy nghĩ như vậy.

Tất cả các bậc phụ huynh đều mắc những sai lầm nghiêm trọng vì họ có những điểm yếu rất con người. Những phản ứng thù địch đều khiến phần lớn phụ huynh có cảm giác tội lỗi và cắn rứt lương tâm. Rất tiếc là điều này hoàn toàn không giúp ích được gì. Chỉ có một thứ giúp ích được cho bạn đó là phương pháp nuôi dạy con cái giúp chúng ta có được một cái đầu tỉnh táo và bảo vệ chúng ta khỏi nguy cơ đánh mất sự tự chủ.

§ TỔNG KẾT

⇒ Phụ huynh có phản ứng không rõ ràng, chắc chắn

Trong tương lai, hãy dừng:

- Quở trách
- Đặt câu hỏi tại sao
- Thỉnh cầu và cầu xin
- Đưa ra yêu cầu nhưng không kèm theo hình phạt nếu trẻ không vâng lời
- Tuyên bố “Nếu–thì” mang tính đe dọa nhưng lại không thực thi hình phạt
- Tảng lờ

Thay vì truyền tải đến con các quy định, chúng lại khiến con bạn không nghe lời và không coi trọng bạn. Qua đó, cuộc chiến giành sự quan tâm sẽ ngay lập tức được nhen nhóm.

⇒ **Những phản ứng thù địch sẽ khiến quan hệ giữa bố mẹ và con cái trở nên nặng nề**

Trong tương lai hãy dừng:

- Khiển trách và mắng mỏ
- Hăm dọa và phạt nặng
- Sử dụng bạo lực

Con trẻ học những hành vi của bạn và bắt chước những hành vi đó là điều không tránh khỏi. Đồng thời những hành vi thù địch như trên có thể làm mất lòng tin ở trẻ và khiến trẻ sợ cũng như làm nảy sinh ý định trả thù.

3. Kế hoạch đặt giới hạn

Trong chương này các bạn sẽ biết...

➞ Tại sao bạn nên chú ý vào ưu điểm của trẻ và làm thế nào để thực hiện được điều này?

➞ Bạn có thể thắt chặt quy định trong gia đình như thế nào?

➞ Bạn có thể nói công khai quan điểm của mình với con như thế nào?

➞ Sau khi nói xong, bạn nên có động thái gì?

➞ Làm thế nào để có thể thoả thuận một bản hợp đồng với con?

➟ Điều kiện để đặt **giới hạn**

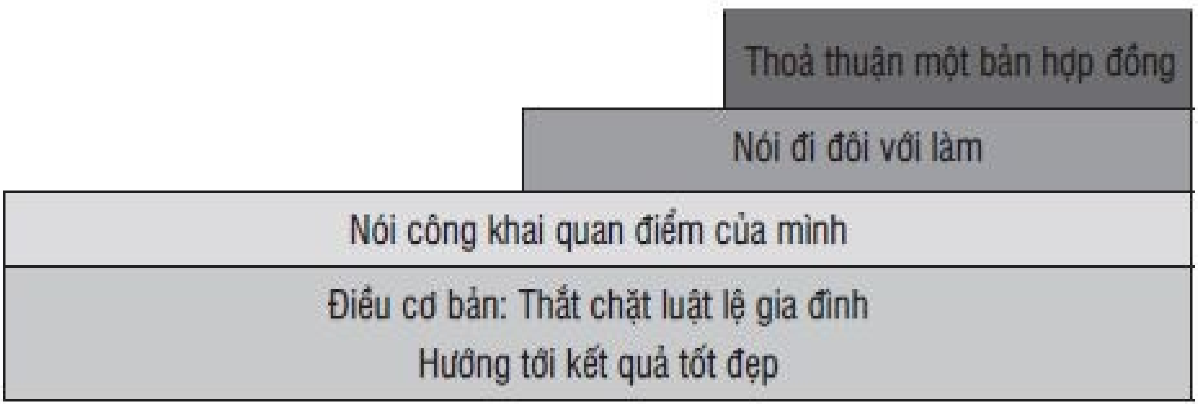
Ở CHƯƠNG TRƯỚC, chúng ta đã thảo luận kỹ về những điều bố mẹ **không** nên làm. Chắc hẳn trong lúc đọc, bạn đã tự hỏi rất nhiều lần: “Vậy tôi nên làm gì? Dù sao tôi cũng phải hành động chứ!” Trong những năm gần đây, rất nhiều công thức nuôi dạy trẻ ra đời. Từ đó, tôi đảm bảo kế hoạch phân rõ ranh giới được nêu ra sau đây là một kế hoạch hiệu quả và bạn có thể dễ dàng thực hiện nó. Đây là một kế hoạch từng bước: Bạn sẽ tiến lên từng bước, từng bước một. Nếu bước đầu không thành công, hãy chuyển sang bước tiếp theo.

Biểu đồ dưới đây đã cho bạn một cái nhìn toàn cảnh về việc đặt ra giới hạn như thế nào và kế hoạch này tiến triển ra sao. Bạn có thể hiểu rõ hơn ở phần thứ hai của chương.

Ưu điểm của kế hoạch này là bất cứ thời điểm nào bạn đều có thể biết được bước tiếp theo mình sẽ làm gì. Nhưng kế hoạch này chỉ có tác dụng trong những điều kiện nhất định. Bạn sẽ khám phá những điều kiện này ở những trang tiếp theo.

? GIẢI PHÁP

Kế hoạch từng bước để phân rõ ranh giới



Điều kiện đầu tiên:

Hướng tới kết quả tốt đẹp

BẠN CÒN NHỚ TỚI công cụ hữu ích chống lại cuộc chiến nhằm gây sự chú ý không? Hãy lắng nghe, thông điệp khẳng định cái tôi, có trách nhiệm hơn với con, thời gian dành cho sự quan tâm – với những công cụ này, bạn sẽ thành công. Xung đột sẽ giảm đi, con bạn sẽ thường xuyên hợp tác và bớt "đối đầu" với bạn hơn. Tuy nhiên cũng có những trường hợp mà các công cụ này không phát huy tác dụng: Khi bạn đã thấu hiểu cảm giác của con (bằng cách lắng nghe), nói lên nhu cầu của bản thân (qua thông điệp cá nhân), đưa ra những luận điểm xác đáng mà con bạn vẫn cứ tiếp tục làm những điều nó muốn. Nếu ngày ngày tranh giành quyền lực và tranh luận mà vẫn chưa có một sự thay đổi nào thì bố mẹ cần đến công cụ để phân định ranh giới.

Điều kiện để phân rõ ranh giới là con phải cảm thấy nó được bạn yêu thương và chấp nhận. Những yêu cầu khó chịu và những khuôn khổ không cần thiết cho con sẽ để lại hậu quả nặng nề. Thêm vào đó, con thường cảm thấy bị chỉ trích. Sự quan tâm đầy yêu thương của bạn là cần thiết cho một mối quan hệ hữu nghị và hài hòa. Trong lúc con học những luật lệ và giới hạn, có một điều không thể thiếu: Hãy chú ý tới những ưu điểm! Bạn không được phép bỏ sót bất cứ ưu điểm nào!

Hãy chú ý đến cách cư xử **tích cực** của con

Làm sao con biết được rằng bạn nghĩ tốt về chúng? Rằng bạn thích chúng? Yêu chúng? Tin tưởng chúng? Cần chúng?

Đối với con bạn, những điều "hiển nhiên" này quan trọng như mạng sống vậy. Bạn đã thể hiện đủ rõ ràng với con chưa? Con cần bạn nhắc đi nhắc lại điều này – không phải thỉnh thoảng mà là thường

xuyên. Bạn có rất nhiều cách tích cực quan tâm đến con.

➞ Chấp nhận con người của con

Bạn được phép mắc lỗi. Con bạn cũng vậy. Nếu con cư xử không có chừng mực, bạn có thể từ chối hành động của con và đưa ra hậu quả. Nhưng bạn đừng bao giờ có định kiến về tính cách của con. Hãy chấp nhận con người thật của con. Trong bảng dưới đây, bạn có thể tìm thấy một vài ví dụ.

GIẢI PHÁP

Chấp nhận thay vì định kiến

Hành vi không đúng mực của con	Phản ứng của bố mẹ: Định kiến	Phản ứng của bố mẹ: Chấp nhận
Carlo (5 tuổi) đã chơi với em gái được mười phút. Đột nhiên cậu bé giật lấy ô tô đồ chơi từ tay em gái và đẩy ngã cô bé.	Người mẹ túm lấy vai Carlo và mắng: "Thật không chịu nổi con! Bây giờ con lại còn đẩy ngã em nữa! Mẹ không thể tin con được nữa!"	Người mẹ lấy chiếc ô tô ra khỏi tay của Carlo và nói: "Như thế là không được. Con biết mà. Con vừa mới chơi rất ngoan với em. Chúng ta thử lại một lần nữa nhé."
Luisa (8 tuổi) bị tóm khi đang ăn trộm đồ trong cửa hàng. Cô bé muốn "mang đi" một món đồ chơi. Về nhà, cô bé biết lỗi, khóc lóc và tự trách bản thân.	"Bố/mẹ chưa bao giờ nghĩ con gái mình lại là một kẻ ăn cắp! Ai mà biết được con còn có thể làm những chuyện tồi tệ gì nữa!"	"Mẹ không thể chấp nhận chuyện này. Chúng ta sẽ cùng suy nghĩ xem con phải chịu hậu quả thế nào cho việc này. Tuy nhiên con không phải người xấu. Con có thể rút ra bài học từ sai lầm này."
Benno (7 tuổi) viết sai mười lỗi trong bài chính tả. Về nhà, nó lại không chịu luyện tập.	"Con sẽ phải hối hận. Những đứa lười như con không cần phải ngạc nhiên về điều đó."	"Mẹ thấy tiếc cho con đấy. Con có thể làm tốt hơn. Lần sau chúng ta sẽ luyện viết kịp thời nhé."

➞ Động viên con

Hãy động viên con mình. Hãy chỉ cho chúng thấy rằng bạn tin tưởng vào khả năng của chúng. Đặc biệt những trẻ nhỏ hơn luôn không ngừng thử những điều mới lạ. Đây là một cơ hội tuyệt vời để bố mẹ có thể chỉ cho con thấy rằng: “Bố/mẹ tin là con làm được. Bố/mẹ rất vui nếu có thể làm cùng con!” Tiếc rằng chúng ta bỏ lỡ rất nhiều cơ hội như thế này. Chúng ta thường khiến con nản chí thay vì cho con thêm động lực. Ví dụ như:

Maria (8 tuổi) thích tới trường và học rất tốt. Chỉ có môn Toán khiến cô bé gặp chút rắc rối. Trong bảng điểm của cô bé có ghi: “Maria gặp khó khăn lớn trong việc tập trung. Cô bé phải học bảng cửu chương chăm chỉ hơn.”

Cô giáo có thể ghi như sau để động viên trẻ: “Maria thích nhiều thứ và thường làm những điều cô bé thích rất say mê. Cô bé đã có tiến bộ trong việc học bảng cửu chương. Nếu tiếp tục luyện tập, cô bé có thể nhanh chóng sử dụng nó thành thục.”

GIẢI PHÁP

Động viên thay vì làm nhụt chí

Hành động của trẻ	Phản ứng của bố mẹ: Làm nhụt chí	Phản ứng của bố mẹ: Động viên
Lars (2 tuổi) tập trung cố gắng mang giày trong nhà. Cuối cùng cậu bé cũng làm được. Tuy nhiên, cậu lại đi giày ngược. Cậu bé lạch bạch đi đến bên mẹ một cách đầy tự hào.	Người mẹ ngay lập tức cởi giày của cậu ra và nói: “Đi ngược rồi con yêu ạ.” **Hoặc:** Người mẹ cười: “Con làm cái gì vậy? Trông như chân vịt ấy! Đi như thế là sai rồi!”	Người mẹ để nguyên đôi giày như vậy: “Con đã tự mình mang giày ở nhà được rồi! Con đã làm được rồi!” **Hoặc:** “Con tự mình làm chân vịt được rồi! Nào, chúng ta cùng nhảy kiểu vịt nào!”
Christine (3 tuổi) đang chơi cùng mẹ trong sân. Lần đầu tiên cô bé	Người mẹ bế cô bé xuống và nói: “Con không thể làm thế. Nó rất nguy hiểm. Con	Người mẹ đứng tại giàn mà Christian có thể với tới, nhưng không nói gì. Khi Christian đã ở bên trên, người mẹ nói to: “Tuyệt, con đã làm

dám leo lên giàn cao cho trẻ chơi trò leo trèo.	còn quá nhỏ để chơi trò này."	được rồi! Bây giờ thì con có thể tự mình leo xuống. Mẹ tin con làm được!"
Christian (3 tuổi) lôi cái chổi ra khỏi nhà kho và quét loạn xạ những mẩu vụn trên mặt đất.	Christian (3 tuổi) lôi cái chổi ra khỏi nhà kho và quét loạn xạ những mẩu vụn trên mặt đất. Người mẹ giật chổi ra khỏi tay Christian: "Người ta không cầm chổi như thế! Trông mới ngốc nghếch làm sao! Con làm bụi bẩn bay hết ra cả bếp rồi này!"	Người mẹ xoa đầu Christian, nhìn cậu và nói: "Mẹ rất vui khi con giúp mẹ. Mẹ biết phải bắt đầu như thế nào nếu không có con đây!"
Andrea (6 tuổi) mới đi học không lâu. Với rất nhiều cố gắng, cô bé viết một mẩu giấy và đưa cho bố xem một cách đầy tự hào: "Bố ơI, coN iêUBỐ."	Người bố nói: "Ồ, con viết thư cho bố! Nhưng nhìn này, nhiều lỗi quá!" Ông lấy bút chì và sửa những lỗi này.	Người bố đọc lá thư, cảm động nhìn con gái của mình và nói: "Đây là lần đầu tiên con viết một bức thư thực sự cho bố. Bố cực kỳ vui! Bố sẽ giữ nó mãi mãi!" Ông thơm Andrea một cái và nói: "Bố cũng yêu con!"

Tất cả những phản ứng làm nhụt chí đều có một điểm chung: nhấn mạnh những lỗi lầm của con. Thành quả và mong muốn tốt đẹp của con không được chú ý. Phản ứng động viên thì ngược lại: không nhấn mạnh vào lỗi lầm mà là những tiến bộ và mong muốn tốt đẹp. Bố mẹ và cả giáo viên cũng như những người làm công tác giáo dục trẻ cần chỉ ra những cảm giác tích cực và niềm vui của họ. Qua đó, mối quan hệ với trẻ sẽ trở nên gần gũi hơn. Trẻ sẽ cảm thấy được người lớn nhìn nhận và tin tưởng vào khả năng của chúng.

➞ Chỉ rõ những ưu điểm

Sự động viên, khen ngợi và những cử chỉ yêu thương của bạn sẽ khiến con trở nên mạnh mẽ và hình thành sự đối ứng cần thiết sau tất cả những yêu cầu không dễ chịu và những giới hạn cần thiết mà bạn phải đặt ra cho con.

Hãy nói ra những điểm tốt mà bạn thấy ở con: "Tuyệt, con đã làm rất tốt!", "Bức tranh của con tuyệt quá!", "Đây là một bài chính tả khó

và con viết đúng gần hết! Con có thể tự hào về bản thân đi!", "Con xây được cái tháp cao vậy! Tuyệt vời!", "Con đã chơi xếp mô hình mấy tiếng rồi. Bố/mẹ rất vui khi con có thể sắp xếp mọi thứ ổn thỏa một mình!", "Tuyệt vời, con trượt tuyết giỏi quá! Mẹ không thể trượt được như vậy!", "Thật bất ngờ: Con đã tự mặc quần áo được rồi!", "Con đã trải bàn được rồi! Bố/mẹ thấy thật tuyệt khi con làm điều này giúp bố/mẹ."

Bất cứ trẻ em nào cũng cần những phản hồi như thế như cần không khí để thở vậy. Con phải được nghe những lời này thường xuyên để cảm thấy vui vẻ. Những lời nói của bố mẹ sẽ vọng lại và trở thành một dạng "tiếng nói trong tâm thức" với trẻ.

Sau này, không ai có thể tước đoạt của con những điều bạn khen hay xác nhận với chúng! Bạn có thể đặt nền móng cho lòng tin vững chắc của con về bản thân mình. Điều này rất quan trọng vì từ kinh nghiệm của bản thân, bạn có thể biết rằng: Chúng ta – những người trưởng thành – phải biết cách sống mà không có những lời khen ngợi hay sự công nhận của người khác.

Tuy nhiên, bạn cũng cần học cách khen ngợi: Lời nói của bạn đặc biệt hiệu quả khi bạn chú ý vào chỉ dẫn ở những trang tiếp theo.

Nói cụ thể với con về điều bạn thích ở con

"Con đã dọn dẹp phòng mình rất sạch sẽ! Ngay cả bàn học và giá sách cũng đều rất ngăn nắp!", "Mẹ thực sự thích bức tranh của con. Con chọn màu rất đẹp! Mẹ đặc biệt thấy bầu trời rất đẹp", "Con xếp bàn ăn xong rồi! Khăn ăn và nến được đặt rất đúng chỗ. Nhìn thật hấp dẫn."

Bạn càng nói cụ thể những điều bạn thích ở con bao nhiêu càng tốt. Con sẽ cảm thấy bạn thật sự chú ý đến những hành động tích cực của chúng. Từ đó, sự nhìn nhận của bạn cơ bản sẽ đáng tin hơn so với khi bạn lúc nào cũng chỉ nói "Đẹp đấy!" hay "Con làm rất tốt!". Bằng cách này, bạn sẽ không bị rơi vào hoàn cảnh khen con một cách bâng quơ và đơn điệu vì "ai cũng khen như thế cả" và con sẽ không coi trọng lời khen của bạn. Thay vào đó, chúng sẽ biết bạn nói gì trước khi bạn khen chúng.

Bên cạnh đó, khi làm vậy bạn còn có thể tìm ra một điểm tích cực nhỏ nhặt từ một mối liên hệ không mấy vui vẻ: "Chữ con viết thực sự

đã thẳng hàng rồi!" – bạn có thể nói vậy khi đứa con đang tuổi đi học của bạn đã viết xong một trang những từ cần học vào vở và chữ viết của nó rất thẳng hàng.

Nếu bạn có quá ít cơ hội để khen và nhìn nhận con thì bạn hãy bỏ qua những điều nhỏ nhặt có tính tích cực và nói lại với con rằng: "Đó chính xác là điều bố/mẹ thích!". Hãy nghĩ rằng: Có những thứ đối với những đứa trẻ khác là nhỏ nhặt nhưng đối với con bạn lại là một tiến bộ vượt bậc hoặc một thành tích tuyệt vời. Bảng điểm tổng kết cũng không quá quan trọng. Bạn cần chú ý và nhấn mạnh mỗi sự tiến bộ, mỗi bước đi theo chiều hướng đúng đắn của con. Tốt nhất là khi chú ý tới sự phát triển của con, bạn không nên so sánh chúng với những đứa trẻ khác – đặc biệt là anh chị em của chúng!

Chỉ khi bạn chú ý đến **ưu điểm**, bạn mới có thể truyền đạt cho chúng những **luật lệ** và **ranh giới**

Để cho ưu điểm được yên

Chúng ta thường khen và động viên con nhưng chỉ một câu nói nhỏ nhặt sau đó sẽ phá hỏng tất cả! Một bàn tay của chúng ta xây đắp niềm tin vào bản thân cho con, bàn tay kia chúng ta lại cầm cây búa gỗ và đập tan những gì chúng ta vừa gây dựng nên. Có một vài ví dụ:

"Dòng này con viết đẹp lắm. Nhưng mấy dòng còn lại thì viết cẩu thả quá!", "Con dọn dẹp sạch sẽ lắm. Nếu không chỗ này lúc nào trông cũng như cái chuồng lợn!", "Hai đứa đã hòa thuận với nhau được năm phút rồi đấy. Mẹ phải đánh dấu sự kiện này vào lịch mới được! Thường thì các con cứ hai phút là lại đánh nhau một lần!", "Hôm nay con đã làm bài về nhà rất nhanh và tập trung. Sao điều này không xảy ra thường xuyên nhỉ?", "Trong bóng đá, con thực sự là quân át chủ bài. Giá như ở trường con được một nửa như thế nhỉ!", "Hôm nay con đã về nhà đúng giờ! Mẹ đã phải nhắc nhở con hàng nghìn lần, cuối cùng thì cũng có tác dụng!"

Chúng ta rất dễ lỡ lời thốt ra những câu nói đế như thế này và sau đó cảm thấy hối hận. Sau khi khen ngợi xong, bạn hãy dừng lại và trong trường hợp khẩn cấp hãy cố mím chặt môi lại – hãy để cho những ưu điểm của con được yên!

Hãy chỉ cho con những cảm xúc tích cực của bạn

Chúng ta thường hiểu lời khen bằng một câu nói bắt đầu bằng đại từ chỉ ngôi thứ hai: "Con rất can đảm!", "Con đã làm rất đúng!", "Con đã dọn phòng rất ngăn nắp!".

Lời khen của chúng ta còn có tác dụng hơn khi chúng ta liên hệ với một thông điệp – cái tôi "Bố/mẹ rất ấn tượng", "Bố/mẹ rất tự hào về con!", "Bố/mẹ rất vui!".

Một lời khen "bình thường" sẽ khiến con bạn: "Bố mẹ thấy được những điều tôi làm tốt". Một lời khen với thông điệp – cái tôi khiến con bạn nghĩ rằng: "Những việc tôi làm hình như rất quan trọng đối với bố mẹ. Tôi có thể đánh thức những cảm xúc tốt đẹp ở bố mẹ. Bố mẹ và tôi hợp nhau". Vì vậy, lời khen khiến gia đình bạn xích lại gần nhau hơn.

Bạn hoàn toàn có thể diễn đạt cảm xúc của mình mà không cần lời nói, con bạn sẽ nhìn thấy ánh mắt lấp lánh của bạn khi chúng cảm nhận được tình yêu và sự che chở của bạn trong một vài khoảnh khắc nào đó. Một cái ôm tự nhiên, một cái nhìn dịu dàng, một nụ cười mỉm, một cái xoa đầu đầy yêu thương – tất cả đều trực tiếp đi vào trái tim con và tác động ngược trở lại bạn: Con bạn cười với bạn, đứa con nhỏ của bạn sà vào lòng bạn và vòng tay quanh cổ bạn, đứa con ở độ tuổi học mẫu giáo của bạn tặng bạn một nụ hôn thắm thiết.

Con bạn có khả năng khơi gợi những cảm xúc tốt đẹp trong chúng ta bằng vô vàn cách thức

Một chu trình tích cực sẽ được vận hành trơn tru nếu chúng ta thường xuyên giám sát và khích lệ chúng cũng như thể hiện cho con thấy chúng ta đang hài lòng.

Điều kiện thứ hai:

Thắt chặt luật lệ gia đình

BẠN ĐÃ TỪNG NGHĨ những luật lệ nào đặc biệt quan trọng cho gia đình và con cái của mình chưa? Chỉ khi chính bạn tự biết bản thân muốn đạt được điều gì thì bạn mới có thể đặt ra những giới hạn hợp lý. Hãy xây dựng những luật lệ gia đình rõ ràng và dễ hiểu đối với con. Từ đó, con sẽ biết trước điều bạn mong mỏi ở chúng. Con sẽ tự nhận ra điều này khi con vi phạm một luật lệ. Và bạn có thể loại bỏ những "mệnh lệnh" hay sự cấm đoán chuyên quyền. Trên tất cả, đặt ra giới hạn còn bao gồm cả việc tuân thủ những luật lệ đó nữa.

Hãy công khai tuyên bố những luật lệ trong gia đình bạn. Hãy nhắc nhở con bạn khi chúng bắt đầu vi phạm một luật lệ trong gia đình. Hãy hỏi con bạn về điều đó và thỉnh thoảng lặp lại những luật lệ đó. Bằng cách này, bạn có thể phòng tránh được những xung đột và tranh cãi.

Trong Chương 1, bạn đã biết về sự lựa chọn quy tắc. Sau đây là một vài ví dụ về cách chúng ta đưa ra luật lệ trong gia đình. Nhưng luật lệ trong gia đình không nên cứng nhắc. Bạn có thể nhìn thấy những điều khác nhau trong mỗi gia đình và điều chỉnh tùy thuộc vào độ tuổi của con hay thông qua những thay đổi trong đời sống hàng ngày.

Bạn **quyết định** quy định **trong gia đình** mà mìnhsẽ **thắt chặt** nhưng hãy chú ý đến nhu cầu **của con** –và cả **của bạn**

Ngủ

- "Sau khi đọc truyện cho con nghe, mẹ hoặc bố rời khỏi phòng

con. Sau đó, con hãy ở trong phòng mình và phải yên lặng."

Ăn

- "Chúng ta sẽ ăn tại bàn. Sẽ có quy định về thời gian dành cho các bữa trong ngày. Ai cũng phải ăn. Mẹ sẽ quyết định ăn món gì. Con được phép quyết định mình muốn ăn nhiều hay ít."

- "Trong lúc ăn, chúng ta đều ngồi tại bàn ăn. Con không được mang đồ chơi và sách ra bàn. Và không xem ti-vi trong lúc ăn."

Dọn dẹp

- "Dọn phòng của con mỗi tuần một lần."

- "Mỗi tối, đồ chơi ở trong phòng khách phải được dọn sạch sẽ."

- "Con dọn cẩn thận đồ chơi cũ trước rồi mới được lấy đồ chơi mới ra."

Cư xử với mọi người trong nhà

- "Chúng ta cư xử hòa bình với nhau. Không được đánh nhau, ném đồ chơi hay những vật khác. Nếu có điều khó chịu với nhau, hãy nói thẳng ra."

- "Chúng ta nói chuyện thân thiện với nhau, không dùng từ thô tục và không la hét."

Ti-vi

- "Bố/mẹ quyết định con được phép xem ti-vi bao lâu một lần và trong khoảng thời gian dài bao lâu. Chúng ta cùng nhau quyết định con được phép xem chương trình gì. Con chỉ được phép xem ti-vi nếu được bố/mẹ cho phép."

Giúp đỡ việc nhà

- "Ai trong gia đình cũng phải làm việc nhà. Chúng ta sẽ cùng nhau thảo luận hoặc lập ra một kế hoạch." (Ngay cả trẻ nhỏ tuổi cũng có thể giúp làm việc nhà, như trải khăn trải bàn hoặc dọn bàn ăn.)

An toàn

- “Nếu chúng ta ra gần tới đường, con phải luôn luôn ở gần bố/mẹ.”

- “Sau khi học xong, con phải về nhà ngay. Nếu con đi đâu đó, con phải báo trước cho bố/mẹ. Con phải luôn biết mình đang ở đâu.”

§ TỔNG KẾT

Bạn chỉ có thể đặt ra những ranh giới hiệu quả khi thỏa mãn các điều kiện sau:

⇒ **Hãy chú ý tới ưu điểm của con**

- Bạn hãy chú ý tới những hành vi tích cực của con. Ngay cả khi bạn phê bình hành vi nào đó của con, hãy nhìn nhận con với tính cách của chúng. Hãy động viên con. Hãy luôn nói rõ điều bạn thích ở con.

⇒ **Hãy thắt chặt và nêu rõ những luật lệ trong gia đình**

- Con bạn phải biết về những luật lệ này. Hãy nêu rõ những quy định trong gia đình mà bạn đề ra – nếu nó liên quan đến chuyện ngủ, ăn, dọn dẹp, xem ti-vi hay ứng xử với người khác. Hãy chú ý đến nhu cầu của trẻ và cả của bạn khi thắt chặt những luật lệ này.

➟ Kế hoạch **ba bước**

Bước một:

Nói công khai quan điểm của mình

CON BẠN ĐÃ TUÂN THEO quy định nào chưa? Chúng luôn gặp vấn đề trong những lĩnh vực nào? Những hành vi và sai lầm nào của chúng khiến bạn cảm thấy phiền lòng nhất? Chúng diễn ra nhiều lần trong ngày không? Chúng khiến sinh hoạt thường ngày của bạn trở nên quá tải không? Gia đình bạn có xuất hiện những xung đột mới không?

Bạn hãy thầm trả lời những câu hỏi này. Bây giờ thì bạn đã biết con nên học quy định nào đầu tiên. Tốt hơn hết là nên tập trung vào một hành vi trước tiên và thực hiện kế hoạch vạch ra ranh giới trong tất cả các bước. Từ đó bạn có thể kiểm soát tốt hơn những thành công của mình.

Không phải lúc nào chúng ta cũng phải "nói công khai quan điểm của mình" với con. Chúng ta thường nói không rõ ràng, đặt ra những câu hỏi tại sao hoặc những yêu cầu mà không có kết quả. Đôi lúc việc con có làm theo những gì chúng ta nói không không quan trọng. Đôi lúc chúng ta chỉ nói cho vui. Tuy nhiên, con chúng ta nên biết cách nhận biết được khi nào chúng ta nghiêm túc. Sau đó, chúng ta phải nói với con rằng chúng nên nghe lời và coi trọng lời bố mẹ nói.

➞ Đưa ra những chỉ dẫn rõ ràng

Trong bảng ở trang sau sẽ so sánh những yêu cầu không rõ ràng, gián tiếp và những tuyên bố rõ ràng, kiên định. Những yêu cầu mập mờ, gián tiếp có khiến bạn nhớ đến sai lầm cha mẹ hay mắc phải đã được nhắc đến ở chương trước, cụ thể là "trách móc"? Tốt hơn là bạn nên

nói với con những điều con nên làm thay vì quở trách khi chúng lại làm sai điều gì. Vì vậy, một yêu cầu không chỉ cần rõ ràng mà còn phải được diễn đạt một cách tích cực. Nguyên nhân tại sao trẻ con muốn nghe những lời nói tích cực rất dễ hiểu: Khi con bạn nghe được những từ "ngã", "chạy biến đi", "la hét", trong đầu chúng lưu giữ những hình dung nhất định và những tiến trình vận động của những hành động này. Trong khoảng thời gian này, những hành động đó sẽ được vận hành một cách tự động – ngay cả khi có từ "không" đứng đằng trước. Nó quá yếu đuối để xoá bỏ những hình dung đó trong đầu. Và điều xảy ra là: Con bạn sẽ tiếp tục ngã, chạy biến đi và la hét. Bạn đã kêu gọi phản ứng này thông qua mệnh lệnh của mình! Bạn sẽ gặp một vài ví dụ trong bảng dưới đây.

Những yêu cầu như "Ngoan nào!", "Hãy cư xử tử tế!", "Phải ngăn nắp chứ!" là những mệnh lệnh tích cực nhưng lại chưa đủ cụ thể. Ngay cả những câu như: "Dọn phòng của con đi!" hay "Mặc quần áo vào!" cũng quá mập mờ.

Con càng nhỏ thì những yêu cầu càng phải rõ ràng và dễ hiểu. Một mệnh lệnh rõ ràng chỉ có tác dụng khi chúng được nêu ra một cách tích cực. Bạn có thể tham khảo một vài ví dụ dưới đây.

GIẢI PHÁP

Diễn đạt rõ ràng thay vì mập mờ, tích cực thay vì tiêu cực

Yêu cầu không rõ ràng	Chỉ dẫn rõ ràng
"Lại bật ti-vi rồi! Con sẽ bị đau đầu cho xem!"	"Bố/mẹ muốn con tắt ti-vi đi!"
"Con lúc nào cũng chưa mặc quần áo xong!"	"Lukas, đi tất của con vào ngay!"
"Nhìn xem ở đây bừa bãi thế nào này!"	"Con dọn đồ chơi xếp hình vào trong thùng ngay đi!"
"Mẹ nói với con bao nhiêu lần là không được trêu em gái?"	"Để em gái con yên ngay lập tức!"

Diễn đạt tiêu cực	Diễn đạt tích cực
"Cẩn thận không ngã con!"	"Con chú ý cầu thang kìa!"

"Con đừng có chạy ra ngoài đường!"	"Con chỉ được đi trên vỉa hè!"
"Con đừng có chạy đi đâu đấy!"	"Con ở yên bên cạnh bố/mẹ!"
"Con đừng bày la liệt đồ ra thế!"	"Con dọn đồ vào trong tủ đi!"
"Con đừng có chạy như thế!"	"Con dừng lại! Lại đây nào!"
"Con đừng có hét to như thế!"	"Suỵt! Nói nhỏ thôi con!"

Không dễ để tìm được một cách diễn đạt tích cực. Chúng ta cảm thấy nói "Con đừng..." dễ hơn nhiều. Đừng bỏ qua bất kỳ cơ hội nào để thử những mệnh lệnh tích cực.

Một người mẹ nói rằng: "Tôi đã luôn tức giận trong bữa ăn vì các con luôn làm đổ bình sữa của mình và sữa tràn ra khắp nơi. Thay vì nói: "Đừng làm đổ sữa ra như vậy" hay: "Cẩn thận không làm đổ cốc", bây giờ tôi nói: "Các con, hãy để yên sữa ở trong bình!" Mới đầu đó chỉ là một trò cười nhưng thực tế hiện giờ nó đang phát huy tác dụng.

Chỉ dẫn rõ ràng hay lời thỉnh cầu thân thiện?

Nhiều bậc phụ huynh gặp vấn đề trong việc đưa ra những chỉ dẫn rõ ràng với con cái. Luận điểm của bạn là: "Tôi không muốn suốt ngày đi theo và chỉ huy con. Tôi không thích giọng điệu ra lệnh này. Ngoài ra tôi còn không nói từ 'làm ơn' kèm theo nữa!"

Hãy nghĩ rằng những chỉ dẫn rõ ràng sẽ giúp bạn trong những tình huống đặc biệt mà bạn chắc chắn rằng "Bây giờ chúng ta phải làm điều gì đó. Bây giờ việc con tôi làm những gì tôi nói là rất cần thiết và có ý nghĩa." Bạn không nên cả ngày chạy theo con và ra lệnh hay chỉ huy chúng.

Ngay cả với người lớn cũng nhiều khi phải tin tưởng vào những lời chỉ dẫn rõ ràng của người khác. Muốn học hỏi điều gì đó, bạn phải tuân theo những chỉ dẫn của giáo viên. Ví dụ, bạn hãy nghĩ đến khi bạn học lái xe: Khi bắt đầu mỗi động tác, thầy giáo dạy lái xe sẽ đưa ra cho bạn những chỉ dẫn rõ ràng. Bạn có trông chờ câu "làm ơn" của họ trong tình huống này không? Có lẽ bạn đã tin tưởng rằng ông ấy với những kinh nghiệm của mình sẽ đưa ra những lời chỉ

dẫn đúng đắn. Hoặc bạn hãy nghĩ tới người nữ bác sĩ chịu trách nhiệm trong một ca phẫu thuật. Bà ấy có kiến thức chuyên môn trong việc đưa ra những quyết định cần thiết. Câu “Làm ơn” cũng không cần thiết ngay cả với đồng nghiệp. Những yêu cầu gián tiếp, không rõ ràng thậm chí có thể dẫn đến những hậu quả khủng khiếp. Yêu cầu của bạn được thực hiện vì đồng nghiệp tin tưởng vào khả năng và công nhận kiến thức vượt trội của bạn. Tuy nhiên bạn vẫn có thể có một mối quan hệ tốt đẹp và thân thiết với đồng nghiệp. Liệu với con, bạn có được sự vượt trội về kiến thức và kinh nghiệm hay không? Có khi nào con bạn không tin tưởng vào kiến thức và không coi trọng khả năng của bạn? Có đáng chê trách không khi thỉnh thoảng bạn lại đòi hỏi ở con một điều gì đó mà không cho con có quyền phản đối vì bạn tin rằng nó cần thiết cho con? Liệu có điều gì không ổn không khi thỉnh thoảng con bạn chấp nhận: “Con sẽ làm điều mẹ nói vì mẹ biết điều gì tốt cho con”.

Vì vậy, từ “làm ơn” không cần biến mất trong lời ăn tiếng nói hàng ngày của bạn. Con bạn sẽ học được sự khác nhau giữa một lời thỉnh cầu và một chỉ dẫn rõ ràng.

Chẳng ai trong chúng ta muốn bất ngờ “nghe lời vô điều kiện” – điều con cái vẫn mong mỏi trong quá trình nuôi dạy của thế hệ bố mẹ chúng. Ai cũng biết phương thức giáo dục này có tác dụng tai hại thế nào. Sự thận trọng bị cấm đoán, ngay cả những mệnh lệnh vô nghĩa, chuyên quyền và thậm chí nguy hiểm có thể được diễn đạt như một lời chỉ dẫn rõ ràng. Những chỉ dẫn rõ ràng – cũng như những lời khuyên và hướng dẫn trong một cuốn sách – có thể bị lạm dụng để làm hại con.

Chúng ta – những người làm **cha mẹ** – phải luôn **theo sát** xem con có cảm thấy ổn không và tránh mọi điều **gây tổn hại** cho con cả về thể chất lẫn tâm hồn

Bạn hãy nghĩ xem quy định nào thực sự quan trọng đối với bạn? Tại sao lại là quy định ấy? Khi nào bạn thực sự coi trọng nó? Không ai có thể trả lời những câu hỏi này giúp bạn. Bạn càng nghĩ đến điều này nghiêm túc bao nhiêu, những chỉ dẫn rõ ràng của bạn lại càng có sức thuyết phục bấy nhiêu.

- Hãy nghĩ kỹ trước khi nói.
- Hãy đưa ra những chỉ dẫn rõ ràng, dễ hiểu.
- Hãy diễn đạt một cách tích cực.

➞ Kiểm soát giọng nói và ngôn ngữ cơ thể

Không chỉ phải cân nhắc trong lời nói mỗi khi bạn nói chuyện với con bằng giọng nói và ngôn ngữ cơ thể, bạn có thể nhấn mạnh một cách hiệu quả khi nào bạn thật sự nghiêm túc.

Giọng điệu có tác dụng rất lớn

Khi yêu cầu điều gì đó, giọng nói của bạn cũng quan trọng như cách lựa chọn từ ngữ vậy. Một giọng nói nhỏ nhẹ, như sắp khóc, van nài không có tác dụng yêu cầu đối với con. Ngược lại, khi chúng ta la hét, con cái chúng ta sẽ thấy như thế nào, điều này đã được đề cập trong phần trước của cuốn sách: Có thể chúng sẽ rụt rè, có thể chúng sẽ cho đôi tai "đi tàu bay giấy", có thể chúng sẽ bắt chước và la hét trở lại. Dù trong trường hợp nào, chúng cũng nhận ra rằng: "Aha, mẹ đã mất kiểm soát rồi!".

Mỗi bậc cha mẹ đều từng đánh mất kiểm soát trong lời nói và quát con của mình. Khi ở gần con dường như khả năng kiểm soát của bố mẹ đặc biệt kém. Các cặp vợ chồng cũng thường xuyên có những âm điệu không phù hợp.

Thật đáng ngạc nhiên khi chúng ta lại thường xuyên to tiếng với những người mình yêu thương nhất. Đối với

người lạ, về cơ bản, chúng ta kiểm soát bản thân tốt hơn. Chúng ta đối xử với họ như cách chúng ta muốn được đối xử. Chúng ta biết bị người khác quát tháo sẽ khó chịu như thế nào. Chúng ta biết rằng những người thường xuyên nổi cáu với đồng nghiệp khiến chính bản thân họ trở nên nực cười như thế nào. Từ đó, chúng ta rút ra bài học cho chính mình. Phần lớn chúng ta còn nghĩ sâu xa hơn: Đối với người khác, chúng ta thường kìm nén những điều làm chúng ta phiền lòng. Chúng ta có xu hướng im lặng một cách lịch sự thay vì thể hiện sự chỉ trích công khai.

Những người luôn kiểm soát tốt bản thân trước những người khác sẽ phải "tức nước vỡ bờ" ở đâu đó. Nơi đó thường là gia đình. Đôi lúc, con sẽ phải hứng chịu nỗi tức giận của bố mẹ tích tụ sau một ngày.

Điều này cũng xảy ra mới một người mẹ có ba đứa con nhỏ hiếu động. Cô ấy đã nhiều lần không kiểm soát được và mắng mỏ con cái. Đôi lúc cô cảm thấy kiệt sức vì việc nhà và con cái

Mặc dù có nhiều việc ở nhà, người mẹ vẫn tích cự làm các công việc tình nguyện của cộng đồng và cần giúp đỡ một cô bạn tu sửa và bài trí căn hộ mới. Vì vậy, ở nhà vẫn còn nhiều thứ phải làm. Bà mẹ này giải thích: "Tôi không thể nói không. Bạn tôi sẽ không hiểu đâu. Tôi không muốn trở thành người không nhiệt tình giúp đỡ người khác. Những người khác vẫn làm được tất cả mọi thứ đấy thôi. Ít nhất bề ngoài tôi cũng nên tỏ ra mình có thể sắp xếp ổn thỏa mọi thứ chứ!"

Trước hết cô ấy nên học cách thỉnh thoảng chỉ trích người khác, ngay cả việc nói không và đôi lúc phải thú nhận rằng: "Tôi có quá nhiều việc rồi. Tôi không thể làm được. Trước tiên, tôi phải nghĩ tới gia đình mình đã." Nếu ngay từ đầu cô ấy có thể làm tốt điều này thì cô ấy đã có thể nói chuyện kiềm chế và bình tĩnh hơn với con mình.

Có lẽ khó có ai có thể cư xử nhã nhặn, không to tiếng, không la hét trong mọi tình huống. Nhưng khi có điều gì

đó thực sự quan trọng, bạn nên nói với giọng bình tĩnh và dứt khoát hơn. Con bạn chỉ có thể coi trọng bạn khi bạn kiểm soát được chính bản thân mình.

Cơ thể cũng góp lời

Không chỉ có giọng nói là quan trọng. Việc bạn nhìn và chạm vào con để nhấn mạnh những lời bạn nói cũng rất quan trọng. Phải thừa nhận là điều này không phải lúc nào cũng đơn giản. Rất nhiều đứa trẻ muốn lảng tránh khi mọi việc trở nên "nghiêm trọng". Có lẽ con sẽ quay mặt đi hoặc nhắm chặt mắt lại. Bạn không thể bắt con nhìn thẳng vào mắt mình khi nói chuyện. Ngay cả khi nhắm mắt, con vẫn sẽ cảm nhận được ánh mắt của bạn khi bạn ở gần con.

Bạn sẽ làm gì khi con bạn bịt tai lại? Bạn có thể cầm lấy tay con và giữ chúng trong lòng bàn tay khi nói chuyện. Hãy nghĩ rằng đây chỉ là một chỉ dẫn rõ ràng, ngắn gọn chứ không phải một cuộc nói chuyện dài.

Bạn sẽ làm gì nếu con không ở bên cạnh bạn mà muốn chạy ra chỗ khác? Nếu bạn thực sự nghĩ việc này là nghiêm trọng, con bạn sẽ không được phép rời bạn trong trường hợp này. Nếu con miễn cưỡng ở bên cạnh bạn, sẽ chẳng có gì khác cả. Bạn hãy giữ chặt lấy con – càng nhẹ nhàng càng tốt và hãy giữ chặt nếu cần thiết. Đồng thời, bạn hãy nhìn con và nói điều con nên làm.

Một vài độc giả chắc chắn sẽ lắc đầu phản đối: "Trước tiên tôi phải đi theo và chỉ huy con mình và sau đó tôi còn phải giữ chặt lấy chúng nữa sao? Điều này so với việc sử dụng vũ lực chỉ cách nhau một sợi chỉ mỏng manh! Sau đó tôi còn tận dụng ưu thế cơ thể của tôi nữa!"

Về cơ bản, tôi thích con mình tình nguyện ở bên cạnh và lắng nghe hơn. Nhưng bạn có sự lựa chọn nào khác nếu chúng chạy biến mất không? Bạn có muốn nói với theo những điều con nên làm không? Bạn có muốn vừa chạy theo con vừa "chỉ bảo rõ ràng" với chúng không? Sẽ rất hài hước đấy. Bạn có thể nhún vai chán nản và nói: "Tốt thôi, vậy tôi sẽ không làm gì hết!" và cứ để yên mọi chuyện như

thế không? Sau đó con bạn sẽ học được một điều: “Khi nào thấy không thoải mái, mình chỉ cần chạy biến đi là được.” Con sẽ tiếp tục chạy mất và chỉ nghe bạn nói khi nó thích.

Ngôn ngữ cơ thể khiến lời nói của bạn có trọng lượng hơn. So sánh dưới đây sẽ chỉ ra cho bạn thấy cách sử dụng chúng một cách hiệu quả.

GIẢI PHÁP

Cử chỉ hữu ích thay vì những cử chỉ ít phù hợp hơn

Những cử chỉ ít phù hợp hơn	Những cử chỉ hữu ích
Bạn đứng và nhìn xuống khi nói chuyện với con.	Bạn quỳ gối xuống để mắt của bạn ngang tầm với mắt con.
Bạn ở một phòng khác và gọi con.	Bạn đến gần con trước khi bắt đầu nói chuyện.
Bạn tránh hoặc bắt con nhìn vào mắt mình khi nói chuyện.	Bạn nhìn vào mắt con khi con không chống cự.
Bạn túm lấy con và lắc mạnh. Bạn lắc đung đưa ngón tay trỏ trước mũi con.	Bạn chạm vào con, ví dụ như chạm vào vai con.

➞ Sử dụng kỹ thuật “đĩa xước”

Như tôi đã nói ở phần trước, đưa ra quan điểm của mình một cách rõ ràng rất hữu ích. Nhưng thường thì như thế vẫn chưa đủ. Điều gì sẽ xảy ra nếu như khi bạn đưa ra chỉ dẫn với giọng bình tĩnh, chắc chắn và cử chỉ thuyết phục mà con bạn vẫn chẳng có phản ứng gì? Hoặc con bắt đầu tranh luận – khi con đã biết về những luận điểm của bạn? Sẽ ra sao nếu những thông điệp – cái tôi không có tác dụng? Hoặc khi bạn chịu áp lực về thời gian? Lúc đó có diễn ra xung đột không? Một quy định quan trọng có bị phá vỡ không? Một cuộc tranh luận không mang lại điều gì, và với một chỉ dẫn rõ ràng, bạn có thể không tiến thêm bước nào. Vì vậy, bây giờ bạn sẽ chuyển sang bước tiếp theo – nói công khai quan điểm của mình.

Khi con bắt đầu tranh luận, bạn hãy áp dụng kỹ thuật "đĩa xước": Hãy lặp lại nhiều lần chính xác những điều con cần làm. Những lời cãi của chúng hãy lờ đi.

Kỹ thuật này hoạt động như thế nào?

Hiếm có ai sở hữu một cái máy hát cổ vẫn còn chạy tốt với một đầu đọc kim cương chạy trên những đường rãnh của đĩa hát và chuyển những vạch hình sóng trên rãnh thành âm thanh. Nếu như đĩa hát bị rung, đầu đọc kim cương ấy sẽ bị nhấc lên. Cái đĩa sẽ tiếp tục quay và một đoạn giai điệu hay một câu sẽ bị lặp lại cho tới khi đầu đọc kim cương đương đặt trở lại đĩa. Đây là một kỹ thuật rất đơn giản.

Bạn cũng có thể áp dụng kỹ thuật này khi nói ra quan điểm của mình. Bạn hãy lặp lại chính xác những điều bạn muốn ở con mà không cần hiểu cho những lời cãi lại của con. Thường thì con sẽ tự hiểu điều này hoạt động tốt như thế nào.

Với kỹ thuật "đĩa xước", chúng ta đánh con bằng chính vũ khí của chúng

Cuộc nói chuyện giữa Annika 4 tuổi và mẹ sau đây đã chỉ ra cách con cái chúng ta áp dụng kỹ thuật "đĩa xước như thế nào".

Đó là một ngày hè nóng nực. Annika đi mua sắm cùng mẹ trong làng.

Annika: "Mẹ ơi, mẹ mua cho con kem nhé?"

Mẹ: "Nghe này, sáng nay con đã ăn một cây kem rồi."

Annika: "Nhưng con muốn ăn kem."

Mẹ: "Ăn nhiều kem quá không tốt cho sức khỏe đâu, con sẽ bị lạnh bụng đấy."

Annika: "Mẹ, con muốn ăn kem ngay bây giờ."

Mẹ: "Nhưng bây giờ muộn rồi, chúng ta phải về nhà ngay."

Annika: "Thôi mà, mẹ..."

Mẹ: "Được, chỉ lần này thôi nhé..."

Annika đã làm điều này như thế nào? Cô bé lờ đi luận điểm của người mẹ. Thay vì tranh luận với mẹ là ăn bao nhiêu kem thì tốt cho sức khỏe và ăn bao nhiêu thì bị lạnh bụng, cô bé lặp đi lặp lại chính xác và khẩn cấp mong muốn của mình – như một chiếc đĩa hát khi bị rung.

Ngược lại, người mẹ lại làm theo những điều phần lớn người lớn chúng ta thường mắc phải trong những hoàn cảnh như thế này: đưa ra luận điểm. Cô tranh luận. Cô muốn con sẽ nhận ra được điều gì đó. Điều này đúng khi cô muốn điều gì đó từ phía con. Một chỉ dẫn rõ ràng rất dễ dẫn đến một cuộc tranh luận kéo dài. Cuối cùng, có lẽ người mẹ đã quên điều cô thực sự muốn. Vì thế, trẻ con thích những cuộc tranh luận như thế này. Ngoài ra, những cuộc tranh luận này là một cơ hội đáng hoan nghênh để đảm bảo có thể nhận được sự quan tâm của mẹ.

Ví dụ:

Mẹ (quỳ xuống, nhìn vào mắt Annika, vuốt nhẹ vai cô bé và cho cô bé sự chỉ dẫn): "Annika, bây giờ con dọn những mảnh ghép hình này vào thùng đồ chơi nhé!"

Annika: "Tại sao con lại phải làm thế?"

Mẹ: "Vì con đã đổ chúng ra."

Annika: "Thật bực mình! Lúc nào con cũng phải dọn dẹp! Suốt ngày phải dọn dẹp!"

Mẹ: “Con không phải dọn dẹp suốt cả ngày. Nhưng con phải học cách dọn những gì mình bày bừa ra.”

Annika: “Timmi (2 tuổi) chẳng bao giờ phải dọn cả! Thật là bực mình! Lúc nào mẹ cũng dọn thay cho nó! Mẹ chẳng bao giờ giúp con cả!”

Mẹ: “Timmi nhỏ hơn con nhiều. Em ấy không thể dọn một mình được.”

Annika: “Nó có thể làm tốt ấy chứ! Mẹ yêu thằng Timmi hơn con!”

Mẹ: “Con thôi ngay đi! Con biết rõ là không phải như thế mà!”

Cuộc tranh luận này diễn biến ra sao tùy bạn hình dung. Mẹ của Annika đã giữ được bình tĩnh. Cô đã không mắc lỗi nào trong số rất nhiều lỗi được nêu ra trong chương hai. Nhưng khi cuộc tranh luận tiếp tục kéo dài, cô ấy có thể dễ dàng mắc phải chúng. Không thể chắc chắn liệu rốt cuộc Annika có dọn không. Nói cách khác, trong trường hợp này, tranh luận là không cần thiết. Annika đã đánh lạc hướng chỉ dẫn của mẹ một cách thành công.

Hãy cùng xem một ví dụ khác. Cuộc nói chuyện sau đây giữa cô con gái 3 tuổi Lisa và mẹ diễn ra y hệt hoặc tương tự nhau hầu như vào mỗi buổi sáng:

Mẹ: “Lisa, mặc quần áo của con vào ngay!” (Chỉ dẫn rõ ràng)

Lisa: “Nhưng con không muốn.”

Mẹ: “Thôi nào, ngoan. Khi nào con thay đồ xong, chúng ta sẽ cùng nhau làm thứ gì đó thú vị nhé.”

Lisa: “Cái gì thế ạ?”

Mẹ: “Chúng ta có thể cùng nhau chơi trò ô chữ.”

Lisa: “Nhưng con không thích. Mấy trò ô chữ chán ngắt. Con muốn xem ti-vi.”

Mẹ: “Xem ti-vi vào sáng sớm? Không được!”

Lisa (khóc): “Con chẳng bao giờ được xem ti-vi cả! Tất cả trẻ con đều được xem ti-vi! Chỉ có con là không được!”

Mẹ: “Không phải! Những đứa trẻ khác mà mẹ biết cũng không được xem ti-vi vào buổi sáng.”

Lisa khóc vì một chuyện khác, nhưng cô bé cũng không mặc quần áo. Thường thì cuối cùng mẹ cũng ôm cô bé vào lòng, dỗ dành và sau đó giúp cô bé mặc quần áo dù Lisa có thể tự mình làm điều này. Ở đây, người mẹ cũng sa vào một cuộc tranh luận với kết thúc để ngỏ. Lần này, Lisa mở ra một sân khấu phụ với chủ đề xem ti-vi. Nhưng cô bé cũng có thể đưa cả quần áo mà mẹ cô đã đặt sẵn ra ngoài vào trong cuộc tranh luận – từ cái tất đến cái dây buộc tóc. Một thành tích đáng ngạc nhiên đối với một cô bé 3 tuổi, thậm chí còn chưa đến tuổi học mẫu giáo.

Mọi chuyện diễn ra theo cách khác

Làm thế nào mà mẹ của Annika và Lisa có thể tránh được những cuộc tranh luận như thế này? “Kỹ thuật đĩa xước” đã đánh lạc hướng một chỉ dẫn rõ ràng và đẩy nó vào một chủ đề khác nhanh đến khó tin. Annika đã cho chúng ta biết kỹ thuật này khi cô bé dùng nó để đạt được mục đích ăn kem của mình. Lần này, mẹ của Annika áp dụng kỹ thuật “đĩa xước”:

Mẹ (quỳ xuống, nhìn vào mắt Annika, xoa nhẹ vai cô bé và đưa ra lời chỉ dẫn rõ ràng): “Annika, con thu những miếng xếp hình này vào thùng đồ chơi nhé!”

Annika: “Tại sao lại thế ạ?”

Mẹ: "Con phải làm như thế: Con nhặt những miếng xếp hình và cho chúng vào thùng đồ chơi nhé!"

Annika: "Nhưng con thấy rất bực mình! Lúc nào con cũng phải dọn! Cả ngày phải dọn!"

Mẹ: "Nào, Annika, con dọn những miếng xếp hình vào thùng đồ chơi đi!"

Annika (bắt đầu dọn và nhỏ giọng phản đối): "Lúc nào cũng là con..."

Cuộc nói chuyện giữa Lisa và mẹ cũng diễn ra khác khi người mẹ vận dụng kỹ thuật "đĩa xước":

Mẹ: "Lisa, mặc quần áo vào đi con!" (chỉ dẫn rõ ràng) **Lisa:** "Nhưng con không muốn!"

Mẹ: "Đây, Lisa. Đầu tiên hãy mặc áo của con vào."

Lisa: "Nhưng con muốn chơi với mẹ!"

Mẹ: "Lisa, bây giờ con mặc áo của con vào."

Lisa (giận dỗi nhưng vẫn mặc áo vào): "Chán thật..."

Bạn không tin là việc này đơn giản như vậy phải không? Hãy thử mà xem! Nhiều bậc phụ huynh khẳng định rằng họ đã thường xuyên tham gia vào những cuộc tranh luận ít lời lãi. Khi sử dụng phương pháp "đĩa xước", họ đã sửng sốt về thành công của mình. "Chiếc đĩa xước" không bao giờ phải chạy đi chạy lại mãi. Bạn chỉ cần lặp lại chỉ dẫn rõ ràng chính xác ba lần – không hơn!

Ở Chương 1, tôi đã kể cho các bạn nghe những câu chuyện về cô bé Vicky 8 tuổi. Cô bé thường xuyên kêu đau bụng khi ở trường và sáng nào cũng vào nhà vệ sinh đến 10 lần.

Mẹ của Vicky đã tranh luận với con suốt hai tuần, dỗ

dành cô bé và cuối cùng cũng để cô bé nghỉ học ở nhà ba lần. Nhưng "nỗi sợ hãi" bất chợt của Vicky không có điểm dừng. Suốt cả ngày cô bé rất thoải mái và vui vẻ. Vì thế, mẹ Vicky quyết định bảo vệ Vicky bằng một cách khác. Dù Vicky có vòi vĩnh và tranh cãi hàng sáng, mẹ cô bé vẫn phản ứng theo một cách giống nhau. Cô cúi người xuống ngang tầm Vicky, vuốt nhẹ vai cô bé và nói một cách đầy yêu thương và quả quyết: "Bây giờ con sẽ tới trường. Mẹ rất tiếc vì điều này rất khó khăn với con."

Nếu Vicky vẫn muốn đi vệ sinh vào phút cuối, mẹ cô bé sẽ nói: "Bây giờ con phải đi ngay. Việc đi vệ sinh phải tạm thời hoãn lại." Cô không nói gì thêm. Thỉnh thoảng, cô lại lặp lại lời này (kỹ thuật "đĩa xước"). Người mẹ rất ngạc nhiên khi "cơn đau bụng" của Vicky đã được cải thiện nhanh chóng như thế nào. Một tuần sau, Vicky tới trường như trước mà không có vấn đề gì xảy ra.

Thời gian để tranh luận

Để tránh hiểu lầm, tôi muốn nói rõ rằng: tranh luận giữa bố mẹ và con cái rất quan trọng và hoàn toàn có thể diễn ra nhiều lần trong ngày. Những cuộc tranh luận trong bữa ăn, vào buổi tối, trong thời gian hàng ngày bạn ở chung với con, trong nửa tiếng đồng hồ tĩnh lặng – trong những tình huống như thế này, những cuộc tranh luận rất có ý nghĩa và có thể dẫn đến những kết quả tốt.

Bạn có thời gian để lắng nghe, có thể nói rõ với con những nhu cầu của mình và đưa ra luận điểm. Hãy cùng con tranh luận, tôi không có ý kiến gì về những cuộc tranh luận như thế này. Trong thời gian nửa tiếng tĩnh lặng, bạn có thể giải thích những gì bạn đã bỏ qua khi áp dụng kỹ thuật "đĩa xước".

Thường thì một đứa trẻ chỉ thấy những cuộc tranh luận thú vị khi bằng cách này, nó muốn bố mẹ xao lãng khỏi điều gì đó và muốn đảm bảo rằng nó có

được sự quan tâm của người đối diện. Trong "nửa tiếng tĩnh lặng" này, mục đích ấy không còn nữa. Với con bạn, cuộc tranh luận có lẽ không còn quan trọng nữa.

Khi xung đột xảy ra do một quy định bị phá vỡ, một cuộc tranh luận không mang lại gì cả. Lúc đó, cần sử dụng "kỹ thuật đĩa xước". Con bạn không có phản ứng gì sau ba lần lặp đi lặp lại? Vậy thì chúng ta có thể bắt đầu bước đầu tiên của kế hoạch vạch rõ ranh giới. Chỉ nêu rõ quan điểm của mình thôi vẫn chưa có tác dụng. Bây giờ, bạn phải sang bước kế tiếp, nói đi đôi với làm.

Bước hai:

Nói đi đôi với làm

Nói đi đôi với làm RẤT NHIỀU BẬC PHỤ HUYNH gặp khó khăn với gợi ý “Nói rõ công khai quan điểm của mình”. Đặc biệt là việc con trẻ từ chối nói chuyện và cha mẹ sử dụng biện pháp nhắc đi nhắc lại đã được chứng minh là có tác dụng. Trong khi đó phụ huynh có thể đưa ra một chỉ dẫn rõ ràng hơn cho con nếu như họ biết “Tiếp theo mình phải làm gì? Nếu con mình không nghe mình nói thì sao?”.

Các bạn thường phản ứng như thế nào khi con không nghe lời? Bạn không thể đảm bảo rằng mình chưa từng mắc những sai lầm lớn của cha mẹ sau đây: mắng mỏ, vặn vẹo tại sao, nói trước mà không làm thì dọa dẫm và chửi bới, phạt nặng hoặc đánh đập. Những phản ứng này chỉ chứng tỏ bạn đang cáu giận, bực bội và bất lực. Trong những lúc như thế này, điều quan trọng là phải tỉnh táo và kiên trì tiếp tục. Nhiều trẻ em không bị lời nói của bố mẹ tác động. Chúng sẽ thử xem “nếu như bây giờ mình không làm thì sao?”

Hành động có tác động mạnh mẽ hơn lời nói. Các bậc cha mẹ phải bắt tay vào hành động. Nếu chúng ta không làm vậy, con cái sẽ không nghiêm túc với những lời nói của cha mẹ. Nếu chúng ta không hành động, con cái sẽ mất tín nhiệm vào cha mẹ. Đa số trẻ em phải biết được hậu quả của việc không nghe lời để có nút ra được bài học cho mình. Giữa lúc xung đột và trong tình huống tức giận cực điểm, thường thì người ta không thể cư xử theo lý trí. Vì vậy mà chúng ta phải suy nghĩ và chuẩn bị trước những hành động đi kèm theo lời nói.

Hành động của bạn không phải là trừng phạt, mà là đặt ra các giới hạn. Bạn cần phải làm rõ với con rằng “Dừng lại! Mẹ/Bố không đồng ý cho con làm như thế”. Trừng phạt là hành động độc đoán và gây ra tư tưởng chống đối. Con bạn cũng có thể học được về hậu quả qua những việc như thế. Và đó cũng chính là những gì bạn muốn bọn trẻ biết, rằng: “Bố/mẹ rất yêu con. Với bố/ mẹ con rất quan trọng, vì thế những hành động của con đều có ý nghĩa với bố/mẹ. Con cần phải tuân theo nguyên tắc và bố/mẹ đảm bảo điều đó.”

- Đứa trẻ sẽ có sự lựa chọn: Hoặc là làm theo nguyên tắc và theo những gì bố mẹ nói, hoặc sẽ nhận hậu quả cho việc này.

- Để hành động của bạn có tác dụng, bạn phải chú ý rằng hậu quả phải là thứ không mong đợi và khó chịu với con mình. Bạn không được làm ảnh hưởng đến tinh thần và thể chất của đứa trẻ.

Những hậu quả nào cho những hành động nào ở lứa tuổi nào là phù hợp – câu hỏi này rất khó để có thể trả lời cặn kẽ. Ở những trang tiếp theo sẽ có những ví dụ cụ thể và gợi ý để bạn làm theo.

➞ Học từ những phương pháp logic

Các chuyên gia nghiên cứu đều nhất trí rằng mối quan hệ giữa hành vi không nên có của trẻ và hậu quả của chúng càng rõ ràng càng tốt. Việc con bạn không dọn dẹp đồ chơi hàng tối và bị phạt không được ăn tráng miệng vào bữa tối quả thật là vô nghĩa. Trẻ cần phải trở nên hiểu biết hơn sau khi bị phạt và phải chịu trách nhiệm với những gì mình làm. Vài ví dụ sau đây sẽ làm rõ hơn việc này.

Khi trẻ khóc đêm

> *Jonas (11 tháng tuổi) có thói quen khó chịu là khoảng một giờ sáng bé thức dậy và khóc. Bé thức ít nhất là hai giờ sau đó.*

Bố mẹ của Jonas đã có thể làm bất cứ việc gì họ cần làm nếu bé ngủ lại trước ba giờ sáng. Tuy nhiên bé lại thức cả đêm và ngủ vào buổi sáng hôm sau. Bé sẽ ngủ và không thức dậy trước chín hoặc 10 giờ sáng hôm sau. Hàng tối vào chín giờ bé được cho đi ngủ. Các bé ở độ tuổi này thường cần phải ngủ khoảng mười tiếng vào ban đêm. Cách giải quyết cho việc này là hàng ngày đánh thức bé dậy vào bảy giờ sáng. Từ đêm thứ ba trở đi bé sẽ ngủ liền mạch đến sáng và bé sẽ học được nguyên tắc "Lên giường là phải ngủ".

Khi bé hay đi lung tung

> *Daniel (2 tuổi) rất thích đi dạo cùng mẹ trên đường dành cho người đi bộ. Mẹ bé rất không vừa lòng khi bé hay vùng ra khỏi tay mẹ và chạy lung tung. Lúc nào mẹ bé cũng phải chạy theo và "tóm" bé lại.*

Trong khi Daniel cảm thấy thích thú thì mẹ cậu bé thấy chuyện này

chẳng hay ho gì. Bà quyết định phải giải quyết chuyện này. Như thường lệ bà đẩy chiếc xe đẩy vào thành phố và dắt tay Daniel. Bà nói lại nhiều lần rõ ràng với bé rằng “phải đi cạnh mẹ!”. Tuy vậy sau năm phút Daniel vẫn chạy biến đi mất.

Trong tình huống này, có hai khả năng người ta có thể nghĩ tới theo logic: Nếu đường không có ô tô, bà mẹ có thể để cho bé chạy và quan sát cậu bé. Đầu tiên khi bé bắt đầu tìm mẹ, mẹ có thể đi tới chỗ bé và nhắc lại: “Giờ thì con phải đi cạnh mẹ!”. Khi bé cảm thấy đi một mình chẳng dễ dàng gì, bé sẽ không chạy lung tung nữa.

Mẹ của Daniel thích khả năng thứ hai hơn: bà cho bé ngồi cố định trong xe đẩy. Lúc đầu Daniel la hét ầm ỹ. Đến khi bé bình tĩnh lại, bé lại được chạy nhảy tự do. Lần này thì bé đi bên cạnh mẹ. Kể từ đó mỗi lần đi mẹ bé lại làm như vậy, và Daniel đã hiểu được rằng: Khi mình muốn được tự đi thì mình phải đi gần mẹ.”

“Diễn kịch” trong bữa ăn

Carola đã 3 tuổi rưỡi và bé thường biến mỗi giờ ăn thành giờ “thưởng thức nghệ thuật”. Mỗi bữa ăn kéo dài tới cả tiếng đồng hồ.

Carola được cho ăn và cần những thứ giải trí như ti-vi hoặc sách tranh ảnh để chơi. Cả ngày trời của cô bé chỉ xung quanh chuyện ăn uống.

Mẹ Carola lúc nào cũng nghĩ rằng con gái bà quá gầy. Bởi vậy bà không bỏ sót bất cứ cơ hội nào cho bé ăn. Ví dụ như trong lúc đi dạo bộ thì trong túi luôn phải có bánh mì để bất kì lúc nào đứa trẻ không chú ý sẽ nhét ngay vào miệng.

Vậy trong tình huống này phải làm gì để bé “học được từ những hậu quả?” Lúc ăn, trẻ là người hiểu rõ nhất mình cần ăn bao nhiêu. Trong mọi trường hợp, chuyện ép hoặc nhồi cho bé ăn đều là vô nghĩa. Không bao giờ có thể ép trẻ ăn, kể cả dùng cách lừa cho trẻ ăn hay dùng bạo lực. Cả hai cách đều gây ra những ảnh hưởng không tốt, ví dụ như Carola sẽ bắt đầu có thói quen thường xuyên nôn đồ ăn.

Với chủ đề ăn uống, việc “học từ những hậu quả” có rất nhiều các

phương pháp trái ngược nhau gây tranh cãi về nguyên tắc trong khi ăn cho các bé.

- Giới hạn thời gian mỗi bữa ăn.
- Cho trẻ lựa chọn sẽ ăn món gì.
- Cho phép trẻ ăn bao nhiêu tùy thích.
- Ăn chung với trẻ. Bạn phải bắt trẻ tập trung vào bữa ăn của mình chứ không phải những thứ khác.
- Khi ăn, trẻ phải ngồi vào chỗ của mình.
- Mẹ Caroda đã thảo luận về tất các thứ giải trí hay làm xao nhãng khác kể cả những cuộc nói chuyện đều vô nghĩa.

Mẹ cô bé đến gặp bác sĩ nhi. Sau đó bác sĩ nhi khoa đã thuyết phục được bà rằng Carola không hề quá gầy. Từ khi sinh ra, bé đã nhẹ cân hơn mức trung bình và bé cần phải tăng cân từ từ. Carola là một đứa trẻ khỏe mạnh, cơ thể phát triển vừa vặn và nhanh nhẹn. Bé biết là bé cần ăn bao nhiêu. Phần quan trọng nhất và khó nhất của việc này là làm cho mẹ bé hiểu điều này.

Sau khi đi tư vấn bác sĩ mẹ Carola đã để con gái mình muốn ăn bao nhiêu tùy thích. Thời gian mỗi bữa được giới hạn chỉ trong vòng 15 phút. Sau đó bàn ăn được dọn đi. Trong bữa tiếp theo Carola được phép ăn hoa quả trong bữa ăn bao nhiêu tùy ý. Tất cả các đồ giải trí và gây xao nhãng như ti-vi hoặc sách tranh ảnh đều không được phép sử dụng trong lúc ăn.

Trong vòng bốn ngày, Carola ăn cực kì ít. Sau đó bé học được rằng: “Nếu không ăn mình sẽ bị đói. Trong lúc ấy mình sẽ không có gì để ăn cả. Chỉ có vài thời điểm ăn cố định. Nếu mình không muốn có cảm giác khó chịu thì trong bữa ăn mình phải ăn cái gì đó.” Carola không ăn nhiều hơn trước kia nhưng cô bé không còn phải “đấu tranh” trong bữa ăn nữa.

Bé chậm trễ mặc đồ

Miriam 6 tuổi mỗi sáng đều chậm trễ trong việc mặc đồ. Hai đến ba lần trong tuần bé không đến nhà trẻ được vì không kịp giờ.

Việc đi học trễ chẳng làm Miriam cảm thấy khó chịu. Bởi vậy mà hệ quả logic sẽ không còn phù hợp. “Học từ những hậu quả” trong trường hợp này sẽ như sau:

Mẹ của Miriam sẽ nói rõ với con gái và sử dụng “kỹ thuật đĩa xước” – lặp đi lặp lại rằng: “Con mặc quần áo vào và kiểu gì thì mẹ cũng sẽ đưa con đến nhà trẻ đúng giờ.” Bà nhắc lại câu này ba lần. Chẳng ăn thua. Miriam vẫn mặc bộ đồ ngủ và ngồi dưới sàn chẳng chịu nhúc nhích. Mẹ bé ra khỏi phòng và không phản ứng lại tiếng gọi của con gái. Sau năm phút bà quay lại phòng Miriam và nói với bé: “Miriam con có cần mẹ giúp không? Đến giờ chúng ta sẽ đến trường.” Miriam không tin lời mẹ. Bé kêu gào và la hét mà chẳng chịu mặc quần áo. Cuối cùng thì mẹ bé bế bé lên và đưa vào ô tô trong bộ đồ ngủ. Bà mang cả đồ đạc của bé vào ô tô. Trong xe Miriam vội vàng thay đồ nhanh như một tia chớp. Bé kêu gào om sòm rằng mẹ đúng là người xấu tính. Mẹ bé vẫn không nói gì. Từ hôm sau, việc ra lệnh của mẹ bé đã có tác dụng. Miriam đã học được bài học từ hậu quả của ngày hôm trước.

Với những trẻ trong độ tuổi đi nhà trẻ thì phương pháp này rất có hiệu quả. Rất hiếm khi xảy ra chuyện trẻ thật sự mặc đồ ngủ ra khỏi nhà. Dù vậy phụ huynh phải sẵn sàng tinh thần khi tình huống đi quá xa. Trẻ có thể cảm nhận được điều đó. Hầu hết trẻ thường quyết định vào phút cuối để hoàn thành việc này.

Stress mỗi khi đón tại nhà trẻ

Chuyện mặc đồ mỗi sáng với Tilo 4 tuổi chẳng có vấn đề gì, nhưng mỗi lần đón bé ở nhà trẻ đều rất căng thẳng. Mẹ Tilo thường trao đổi một chút với cô nuôi dạy trẻ và Tilo không chấp nhận chuyện ấy. Bé cắt ngang cuộc nói chuyện và lăn ra sân kêu gào cho đến khi mẹ bé lo lắng chạy ra bế và đưa bé rời nhà trẻ.

Chúng tôi đã cùng suy nghĩ xem mẹ Tilo có thể sử dụng biện pháp

nào. Bà chỉ cho con trai rằng bà có thể thông cảm cho sự thiếu kiên nhẫn của cậu bé: “Mẹ biết là con mệt” hoặc: “Chắc con cảm thấy chán chuyện đấy lắm, nhưng mà phải chịu thôi”. Sau đó bà áp dụng việc làm người “nghe chủ động” để thu hút sự chú ý như đã được mô tả ở phần trước. Sau đó bà nói: “Chúng ta sẽ đi nếu như con bình tĩnh lại.” Bà ngồi xuống và chờ đến khi con trai ngừng la hét. Bà mang theo tờ báo để đọc trong lúc chờ đợi. Vì thế mà việc la hét với Tilo không còn thú vị nữa. Bé ngừng lại ngay. Thật đáng ngạc nhiên khi sau đó mẹ bé chẳng còn vấn đề gì mỗi khi đi đón bé nữa.

“Con không đi đâu!”

> *Một ví dụ tương tự như trên là cuộc tranh cãi giữa tôi và con gái 6 tuổi Andrea. Tôi đã đặt lịch hẹn với thợ cắt tóc cho bé. Bé đã đồng ý đi cắt tóc. Nhưng khi chúng tôi bắt đầu đi thì bé bắt đầu la hét và không muốn đi.*

Tôi nhìn bé và nói một cách bình tĩnh: “Chúng ta đã đặt hẹn đi cắt tóc và mẹ sẽ đưa con đến đúng giờ. Bố chẳng để ý tới việc con khóc suốt cả giờ và thợ cắt tóc cũng chắc chắn sẽ thấy bình thường. Trẻ con thường khóc khi đi cắt tóc. Nhưng một điều chắc chắn là chỉ khi con bình tĩnh, con sẽ được quyết định con thích kiểu tóc nào.” Con gái tôi vẫn tiếp tục khóc trên đường đi. Khi chúng tôi đến cửa tiệm, bé ngừng khóc. Bé tỏ ra hợp tác và được phép nói chính xác kiểu tóc bé thích. Sau hôm đó bé rất tự hào về kiểu tóc mới của mình.

Dọn dẹp

> *Một lần dự giờ ở nhà trẻ, tôi đã rất ấn tượng vì việc dọn dẹp sắp xếp ở đó quá tốt. Tất cả trẻ em thu dọn đồ chơi không chơi nữa vào đúng chỗ. Đồ thủ công, đồ chơi xếp hình, búp bê, đồ chơi làm bằng vải – tất cả đều được sắp xếp đúng chỗ và không bé nào phản đối.*

Ở nhà trẻ có những quy định cần phải chú ý và tuân theo. Trẻ em đều chú ý rằng “Mình sẽ được lấy đồ chơi mới ra khi đồ chơi cũ được cất vào đúng chỗ.”; “Mình sẽ được ra ngoài chơi khi phòng học được dọn dẹp ngăn nắp.” Tương tự như vậy, liệu ở nhà có thể cũng sử dụng quy định như vậy không?

Một phương pháp có hiệu quả khác mang tên “Hộp đồ thứ bảy”: Khi con không muốn dọn dẹp, bạn có thể nói với bé rằng: “Bố/mẹ sẽ đặt chuông đồng hồ trong vòng 15 phút. Khi hết giờ bố/mẹ sẽ cất hết đồ chơi còn nằm trên sàn vào trong hộp. Đến thứ Bảy tuần tới con mới được lấy lại đồ chơi.” Nếu như có đồ chơi nào có trong hộp nhiều lần, bạn có thể loại nó ra. Nhờ đó bạn có thể biết được rằng con bạn thích đồ chơi nào nhất. Những gì còn lại không được dọn đi là những thứ đồ chơi không mấy quan trọng với bé.

“Con không đi vệ sinh”

Mẹ Jennifer đến xin tư vấn khi bé gần 5 tuổi. Từ lâu rồi bé không chịu vào nhà vệ sinh để “đi ị” mà toàn cố tình ị ra bỉm.

Sau đó mẹ bé cho bé nằm trên bàn thay tã lau cho bé bằng giấy ướt, bôi kem và mặc lại quần áo. Bé rất hài lòng về việc này. Sao bé lại phải thay đổi chuyện đó chứ?

Hệ quả logic là để cho bé tự cảm nhận lấy về hậu quả không tốt từ “phương pháp vệ sinh” này. Bé phải tự lấy bỉm, đóng bỉm (vì mẹ bé đã mua bỉm nhỏ hơn hẳn một số), phải vào nhà vệ sinh vứt đi, tự lau sạch sẽ và tự mặc lại quần áo. Jennifer chẳng thích điều này chút nào. Bé có động lực lớn hơn để thay đổi tình trạng này. Vài tuần sau, Jennifer quyết định sẽ vào nhà vệ sinh để giải quyết.

Nghịch ngợm không ngừng

Maik và Luis (6 và 8 tuổi) lúc nào cũng chơi ngoài trời, trong khi bố của hai bé bảy giờ tối mới về đến nhà. Ông hiếm khi có thể thay quần áo được vì hai đứa trẻ cứ lao vào người ông và muốn chơi cùng ông.

Cả ba bố con đều vui và bố chúng cũng rất thích chơi với con. Ông chỉ không hài lòng vì sau vài phút chơi cùng thì hai đứa trẻ sẽ nghịch ngợm thái quá. Bọn trẻ như thể phát cuồng lên. Bố hai bé không thể bắt chúng ngừng chơi và buổi tối của ba người chẳng còn ý nghĩa nữa.

Trong trường hợp này, có thể sử dụng một quy định đơn giản với

phương pháp đơn giản như sau: "Bố có nửa tiếng để chơi với các con. Hôm nay Maik sẽ tìm trò chơi gì đó, ngày mai đến lượt Luis, cứ thay phiên như vậy. Nhưng bố có một điều kiện: Khi chơi mà có ai đó làm ồn và nghịch thái quá, giờ chơi sẽ ngay lập tức chấm dứt. Tùy các con chọn."

Trong buổi tối đầu tiên hai đứa trẻ không tin rằng bố chúng thực hiện điều đó và chúng không quen với việc này. Ông đã thật sự chấm dứt giờ chơi sau 10 phút. Sau hôm đó còn một lần ngừng chơi trước giờ nữa vào lúc chúng không hề để ý tới. Việc được chơi với bố trở nên quý giá hơn với hai đứa trẻ và chúng sử dụng thời gian đó sao cho có ý nghĩa cho tới hết giờ chứ không gây chuyện nữa.

"Con không làm đâu"

Julie (6 tuổi) thường xuyên phải giúp đỡ việc nhà. Công việc của bé là xếp bàn ăn cho bữa trưa. Đầu tiên bé làm rất tốt, nhưng sau một thời gian bé bắt đầu phàn nàn. Cuối cùng thì bé từ chối hẳn không làm nữa và nói với mẹ rằng :"Mẹ tự làm đi".

Mẹ Julie chỉ trả lời: "Xếp bàn ăn là việc của con. Không có đĩa và dĩa ăn chúng ta không thể ăn được." Vào hôm đó, bữa trưa diễn ra vào buổi tối.

Khi trẻ từ chối thực hiện nghĩa vụ của chúng, có thể sử dụng phương pháp khác: Trẻ chỉ được phép đi chơi với bạn, ra ngoài chơi, xem những kênh yêu thích trên ti-vi khi đã hoàn thành hết các công việc. "Nếu công việc của con chưa hoàn thành, con không được làm những gì con thích!"

Quên!

Daniel (7 tuổi) rất hay quên. Bé quên túi đồ thể dục mặc dù mẹ bé đã nhắc nhở. Bé quên bài tập về nhà ở trường không mang về và bé không bao giờ biết là mình phải làm bài tập nào về nhà.

Đầu tiên mẹ Daniel mang đồ đến trường cho bé. Sau khi về nhà bà lại phải gọi điện đến trường hỏi xem hôm nay là phải làm bài tập về nhà

nào. Chẳng khá hơn là bao. Tại sao Daniel không tự cảm thấy có trách nhiệm? Bé hoàn toàn dựa dẫm vào mẹ.

Khi mẹ bé giải thích cho bé rằng: "Con phải tự nghĩ về việc của mình", bé không nghĩ đó là chuyện quan trọng. Trong giờ thể dục tiếp theo, bé phải ngồi ngoài sân vì không có đồ thể thao. Trong giờ toán bé không được điểm thưởng bài tập về nhà vì vở bài tập vẫn còn nằm trên bàn học ở nhà. Bé phẫn nộ hét lên: "Mẹ, mẹ chẳng đưa đồ cho con gì cả". Mẹ bé chỉ nói: "Mai con tự lo liệu chuyện đó". Daniel đã làm thế. Nhưng ngày hôm sau bé lại không biết bài tập về nhà của mình là gì, lần này mẹ bé không giúp bé nữa. Bà chỉ nói rằng: "Mai con tự ghi lại bài tập về nhà là gì."

Daniel phải giải thích với cô giáo rằng bé không thể làm được bài tập. Bé chẳng thấy dễ chịu với điều đó. Nhưng ngoài ra bé còn biết rằng: Nếu không mang theo bài tập trong hôm tới, bé sẽ phải ở lại trường thêm cả tiếng đồng hồ để làm. Việc này chỉ xảy ra đúng một lần với bé.

Hành động trực tiếp

Khi con bạn không làm một việc mà bé phải làm, thường chỉ có một biện pháp tự nhiên là bạn phải hành động trực tiếp để giải quyết. Khi con bạn không chịu mặc đồ và chạy lung tung, bạn hãy giữ chặt bé lại. Khi bé 2 tuổi đến gần khu vực nguy hiểm, bạn bế bé ra khỏi đó. Bé 3 tuổi không chịu lên cầu thang vào phòng ngủ, bạn có thể đẩy, kéo hoặc bế bé lên. Bé không chịu mặc áo khoác trong khi bạn đang có việc gấp? Bạn sẽ chẳng còn cách nào khác để giải quyết chuyện đó. Khi con bạn không chịu đánh răng, bạn sẽ phải làm việc đó cho bé. Những tình huống này có thể xảy ra cho tới khi bé đến tuổi đi học. Đó là việc đặt ra giới hạn cùng với việc hành động trực tiếp một cách đúng đắn và yêu thương, chứ không phải trừng phạt hay chống đối.

> *Tôi và con gái có một câu hỏi quen thuộc: "Tự nguyện hay ép buộc?". Kiểu "ép buộc" của tôi với Andrea 6 tuổi không thể quá đáng sợ. Tuy vậy bé rất ít khi hỏi tôi: "Mẹ ơi, hôm nay con rất ngoan. Mẹ có thể ép con đi ngủ không?"*

Đa phần việc "giúp đỡ" trẻ theo cách này chẳng mấy vui vẻ. Thường thì trẻ sẽ la hét khi bị ép buộc. Chúng ta sẽ có cảm giác như

mình đang thực sự sử dụng bạo lực với trẻ để ép chúng tuân theo ý muốn của chúng ta. Nhưng chính xác là chúng ta thực hiện điều mà chúng ta cho là cần thiết dù nó có trái ngược với ý muốn của trẻ. Hành động đó không phải là độc đoán mà là vì trẻ lúc ấy chưa tự quyết định được. Chúng ta biết phải làm những gì và không được làm những gì. Trong những tình huống như thế này chúng ta còn đặc biệt khó giữ kiểm soát và bình tĩnh. Và điều đó mang tính quyết định.

Khi những hành động trực tiếp không cần thiết thì bất cứ lúc nào bạn cũng phải nói năng bình tĩnh và thân thiện với bé. “Con có thể tự đi được mà”; “Con cứ giữ như vậy nó sẽ tốt hơn đấy”; “Con có thể tự mặc áo khoác được mà” – với những câu nói như thế này, bạn có thể cho con hiểu rằng bé có sự lựa chọn.

Không được thế!

Ví dụ cuối chỉ ra trong sự lựa chọn hậu quả “tự nhiên” có thể dễ dàng sai như thế nào:

Maximilian 8 tuổi. Mối quan hệ của mẹ và bé lúc nào cũng căng thẳng. Lúc nào hai người cũng tranh cãi về việc tập trung chú ý. Ngay cả việc làm bài tập về nhà cũng không tránh khỏi cãi cọ.

Tôi đã bàn bạc với mẹ bé Maximilian để bà có thể nói rõ quan điểm của mình cho bé và sử dụng “kỹ thuật đĩa xước” như thế nào. Một lần nữa, bà đến ngồi cạnh bên con trai đang làm bài tập và rất phiền lòng vì cậu bé không tập trung, hầu hết thời gian toàn là nghịch tập thẻ bóng đá. Ba lần mẹ bé yêu cầu: “Cất tập thẻ đi.” Chẳng ăn thua. Giờ thị mẹ bé phải xử lý chuyện này. Tiếc là bé không biết được mẹ bé chuẩn bị làm gì. Bà quyết định – trong lúc tức tối và cáu giận – giật lấy tập thẻ và xé làm đôi. Maximilian khóc òa lên. Cậu bé đã cất công dành dụm và đổi lấy thẻ có ảnh của ngôi sao thể thao mà cậu hâm mộ và giờ thì tất cả đều bị phá hỏng.

Mẹ cậu bé có thể làm gì thay vì xé đôi tập thẻ ra? Tập thẻ làm Maximilian không tập trung học được. Nhưng mẹ có thể giữ tập thẻ cho đến khi bé làm xong bài tập, vậy là đủ.

GIẢI PHÁP

Phương pháp giải quyết logic cho các hành vi của trẻ

Hành vi của trẻ	Phương pháp giải quyết logic
Liona, 9 tháng tuổi, đêm tỉnh dậy tới ba lần và uống một bình sữa to. Ban ngày bé hiếm khi ăn uống gì.	Giảm lượng sữa bé ăn mỗi đêm. Sau một tuần Liona không được ăn sữa đêm nữa, để ban ngày bé đói và chịu ăn
Marcel, 2 tuổi, phá hỏng chiếc ô tô đồ chơi yêu thích vì cáu giận.	Marcel bị phạt không được mua ô tô mới nữa.
Laura, 3 tuổi, không chịu vào nhà vệ sinh, mặc dù bé có thể kiểm soát được việc đi vệ sinh.	Không cho bé dùng bỉm nữa. Có thể để cho bé chịu mặc quần ẩm một thời gian dài hoặc bé phải tự thay đồ.
Carola, 3 tuổi, không chịu ăn trưa.	Trong bữa tiếp theo bé được cho ăn thêm gì đó.
Thomas, 5 tuổi, làm đổ đầy sữa ra.	Đưa bé cái yếm và bé phải tự lau đi.
Matthias, 5 tuổi, không chịu dọn đồ chơi trên thảm phòng khách.	Cất đồ chơi vào một cái hộp và sau ít nhất một tuần mới trả lại cho bé.
Sabrina, 6 tuổi, òa khóc khi thua mẹ chơi trò chơi.	Mẹ bé chấm dứt cuộc chơi.
Alexander, 7 tuổi, chậm chạp vào mỗi buổi sáng mặc dù bị quở trách.	Bé đến trường muộn.
Sara, 8 tuổi, trong lúc tranh giành đã làm gãy một tay của con búp bê của chị.	Sara phải bỏ tiền tiêu vặt của mình ra để đền con búp bê cho chị mình.

Im lặng là vàng

Tất cả các hệ quả tự nhiên chỉ có tác dụng với một điều kiện: Hãy để hành động tự lên tiếng và bạn chỉ cần im lặng.

Bạn có thể hành động trực tiếp một cách bình tĩnh và chính xác – lôi bé lên trên lầu và im lặng hoặc chỉ nói ngắn gọn: “Giờ mẹ đưa con vào phòng tắm”. Phần lớn chúng ta đều cố gắng nói những lời quở trách như: “Tối nào cũng như diễn kịch! Mẹ phát chán lên vì chuyện này rồi! Sao con không một lần tự vào phòng tắm được chứ? Con

không biết là mẹ chán như thế nào à...” Bạn nói ra những lời như thế này nhưng liệu nó khiến mọi chuyện tốt hơn hay không?

Khi bạn đồng thời hành động và chỉ trích, việc học từ những hệ quả logic không còn tốt nữa. Thay vào đó sẽ là trận chiến giữa bạn và con. Trong bảng phía dưới bạn có thể thấy vài ví dụ rất gần gũi mà hoàn toàn không có tác dụng cho hệ quả logic.

Những ví dụ này đều theo phương châm “Im lặng là vàng”, mà nói ra còn tệ hại hơn cả việc im lặng. Rầy la sẽ biến phương pháp logic trở thành một hình phạt. Cha mẹ có thể sẽ mắc phải các lỗi điển hình. Im lặng trong trường hợp như vậy thật khó, nhưng có công mài sắt có ngày nên kim.

Hệ quả logic cho những hành vi không mong muốn của trẻ sẽ có **tác dụng** hơn nếu không cần phải báo trước

Bạn thử tưởng tượng xem nếu mẹ của Sabrina (trong bảng trang 153) ngay từ đầu trò chơi đã nói: “Đầu tiên mẹ phải nói rõ rằng nếu con bắt đầu kêu ca khóc lóc thì mẹ sẽ dừng chơi ngay lập tức.” Hoặc bố Thomas nói ngay với cậu bé trước khi ăn rằng: “Nếu hôm nay con còn làm đổ sữa thì con sẽ phải tự lau đi.” Hoặc mẹ Carola báo trước: “Nếu con còn không ăn gì, con sẽ không được cho ăn bất cứ thứ gì nữa!”. Bạn có tin rằng điều đó hữu ích không?

Trong những ví dụ này, phụ huynh nói rõ các hành vi không mong muốn của trẻ trước khi thực hiện. Qua đó họ đã phàn nàn ngay về việc đó rồi. Khi bạn nói bất cứ một điều gì, hãy xem xét các kết quả sau:

Bạn nhấn mạnh hậu quả logic của các hành vi không mong muốn ở trẻ – nhấn mạnh phần tích cực. Có thể nói như sau: “Nếu con bình tĩnh, con có thể tìm kiểu đầu phù hợp với mình.”; “Nếu con nhanh nhẹn lên, con có thể tới trường kịp giờ.” ; “Nếu con chơi trò chơi

trong hòa bình, mình có thể chơi đến cuối trò."; "Nếu con chịu đi vào nhà vệ sinh, con có thể chơi cả ngày với quần áo khô ráo, sạch sẽ."

➞ Nghỉ lấy sức

Một trong các phương pháp có hiệu quả nhất và được khai thác tốt nhất là sử dụng "nghỉ lấy sức" hoặc "nghỉ giữa hiệp". Cụm từ này được sử dụng trong môn thể thao: trong trận đấu có một khoảng thời gian nghỉ nhất định. Các đội chơi có thể lấy lại sức khỏe hoặc thay đổi chiến thuật chơi của mình.

GIẢI PHÁP

Sử dụng phương pháp logic nào thay vì những câu cằn nhằn vô ích

Các câu cằn nhằn vô ích	Phương pháp logic
Mẹ Sabrina mắng: "Con nghĩ là mẹ thích chơi với con lắm khi con cứ kêu khóc mãi như thế sao?"	Mẹ Sabrina dừng cuộc chơi lại mà không nói lời nào ngay khi bé bắt đầu khóc.
Mẹ Laura nói: "Không thể nào, con lại làm ướt đồ rồi! Sao con cứ như thế nhỉ?"	Khi quần bé bị ướt, mẹ Laura chỉ cần nói: "Con biết đồ mới để chỗ nào". Sau đó bà im lặng.
Bố Thomas nói: "Sao con không bao giờ chịu cẩn thận hơn một chút chứ! Sao lúc nào con cũng luộm thuộm thế hả!"	Thomas phải tự lau chỗ sữa mình làm đổ ra. Bố bé chỉ yên lặng theo dõi.

Bạn có thể áp dụng phương pháp logic một cách hiệu quả nhất như sau

Khi lời nói không còn tác dụng, bạn phải hành động. Cho con bạn cơ hội để bé hiểu rõ hơn từ những lần bị phạt. Những hình phạt độc đoán chỉ khiến trẻ chống đối chứ chẳng mang lại lợi ích gì. Bạn hiểu rằng các phương pháp phải rõ ràng, công bằng và phù hợp với trình độ nhận thức của trẻ, để trẻ có thể rút ra được bài học từ đó. Hành động của bạn phải nói lên được tất cả và tốt hơn là bạn nên giữ im lặng. Ngoài ra bạn còn phải chú ý ba điều sau đây:

Ngay lập tức!

Một phương pháp logic phải được áp dụng ngay lập tức, chứ không phải chờ đợi đến hôm sau hoặc hôm sau nữa hoặc tuần sau. Trẻ càng nhỏ tuổi việc này càng quan trọng hơn.

Luôn luôn!

Một lần để lại hậu quả, lần thứ hai chắc chắn sẽ tiếp tục – bạn sẽ chỉ vô tình cổ vũ cho con bạn tiếp tục tranh giành quyền lực. Một phương pháp logic phải được thực hiện liên tục, ngay khi bé có hành vi vô lý. "Luôn luôn" có nghĩa là "Điều quy định nào có giá trị hôm nay thì ngày mai cũng vẫn thế." "Luôn luôn" cũng có nghĩa là "Quy định và phương pháp nào của mẹ thì cũng là quy định của bố. Quy định phải được thống nhất giữa bố và mẹ. Nếu không thì trẻ sẽ khiến cho bố mẹ mâu thuẫn với nhau.

Phù hợp!

Một phương pháp có ý nghĩa không chỉ theo logic, mà còn phải phù hợp: không quá bạo lực cũng không quá nhẹ nhàng. Bị quản tại nhà hai tuần chỉ vì bé đi học về trễ mười phút là quá nặng nề và giống như một hình phạt chứ không phải phương pháp logic. Thu một món đồ chơi trong vòng năm phút vì bé không chịu thu dọn đồ chơi là quá nhẹ để có thể tác động đến bé.

Là một phương pháp nuôi dạy trẻ, ngừng chơi tạm thời có thể gián đoạn hành vi quá giới hạn của trẻ. Vì thế nó cũng có thể được coi là một phương pháp logic. Cha mẹ có thể phát cho trẻ tín hiệu rằng "Bố mẹ không thể chấp nhận hành động này của con được." Việc nói chuyện giao tiếp giữa cha mẹ và con cái có thể bị giảm hoặc gián đoạn trong thời gian ngắn. Có ba lựa chọn có thể nghĩ tới:

- Mẹ hoặc bố ở lại với trẻtrong phòng riêng.
- Mẹ hoặc bố ra khỏi phòng để lại trẻ ở đó một mình.
- Đưa trẻ đến một phòng khác và để trẻ ở lại đó một lúc.

Khi phương pháp "nói rõ quan điểm" không còn thích hợp hoặc

không có tác dụng, khi những phương pháp logic khác không thể sử dụng được hoặc khi phải xử lý ngay lập tức, bạn nên sử dụng phương pháp nghỉ tạm thời. Tôi đã đề cập đến phương pháp này ở những trang trước. Trong từng tình huống dưới đây, bạn có thể xác định được khi nào nên dùng phương pháp nào cho phù hợp.

Với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ: Nghỉ tạm thời tại phòng riêng

Với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi bạn không thể để trẻ ở một mình, kể cả trong thời gian ngắn. Tốt hơn là bạn nên ở lại với bé trong phòng hoặc ít nhất trong tầm nhìn của bé. Với những trẻ mắc chứng bệnh sợ bị bỏ lại một mình thì cách nghỉ này có thể sử dụng đến cuối năm 3 tuổi. Bạn có thể đưa con đến góc khác trong phòng và đặt bé lên thảm ngồi. Bạn cũng có thể để bé ngồi lên ghế đẩu hoặc cho bé vào nôi cũi hoặc khi bé đã lớn hơn thì để bé ở phía bên kia cửa chặn.

Khi nào thì phải áp dụng phương pháp nghỉ tạm thời một cách có ý nghĩa nhất cho các bé ở độ tuổi này?

- **Khi bé làm đau người khác**. Đánh, cắn, đá, kéo tóc người khác là những hành vi gây hấn thường gặp ở trẻ dưới 3 tuổi. Tức giận không giải quyết được chuyện gì. Ở độ tuổi này, trẻ vẫn chưa thể đặt mình vào vị trí của người khác. Trẻ không thể hiểu được rằng chúng đang làm người khác đau với hành động đó. Tuy nhiên trẻ cần học được càng sớm càng tốt, rằng hành động này là không thể chấp nhận được. Khi bạn đánh lại hoặc cắn lại bé để bé hiểu rằng nó đau cỡ nào, bạn lại trở thành tấm gương xấu. Nghỉ cách ly tạm thời sẽ là một giải pháp có hiệu quả tốt trong trường hợp này.

- **Khi bé làm đổ vỡ đồ vật hoặc quăng ném đồ đạc.** Trẻ nhỏ chưa thể biết được giá trị của đồ vật. Trẻ không hiểu rằng đồ vật dễ hỏng nhưng không dễ hoặc không thể sửa lại. Tuy nhiên bé có thể học được rằng bạn không thể chịu đựng được hành động này. Phương pháp logic gần nhất là lấy lại đồ vật đó từ tay trẻ. Thực hiện điều đó tương tự với các đồ vật khác và bạn có thể tiến hành phương pháp nghỉ cách ly.

- **Khi bé cứng đầu và khóc nhè.** Rất nhiều trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ được đáp ứng ngay khi bé khóc nhè. Bố mẹ trẻ thấy điều đó

rất tốt. Họ muốn con họ luôn cảm thấy đầy đủ và thoải mái. Rất tiếc là phương pháp này không có tác dụng. Ngược lại, những đứa trẻ này thường không bao giờ cảm thấy hài lòng. Trẻ la hét nhiều, vì trẻ biết rằng la hét sẽ mang lại sự chú ý và chăm sóc. Trẻ biết được khả năng của mình và không biết về sự chăm sóc yêu thương một cách đúng đắn. Vì thế mà trẻ không thể tự lo liệu cho mình được. Trẻ sẽ tưởng rằng bố mẹ cho phép trẻ làm vậy. Thời gian nghỉ cách ly bố hoặc với mẹ trong phòng riêng là một cách hữu ích để xử lý chuyện này: Trẻ không bị phạt, ở gần cha mẹ nhưng không được đáp ứng ý muốn và phải tự hài lòng với bản thân. Ví dụ sau đây cho thấy phương pháp này được áp dụng vào thực tế như thế nào.

Christina (8 tháng tuổi) vẫn còn ăn sữa hoàn toàn. Gần đây bé mọc hai chiếc răng. Cho tới nay bé không gặp vấn đề gì cả, nhưng đột nhiên khi đang bú bé cắn mạnh vào ti mẹ với hai chiếc răng sắc khiến mẹ bé phải kêu lên vì đau đớn.

Christina cần phải có một phương pháp để bé học được quy định “Trong lúc bú mình phải cẩn thận với những chiếc răng của mình”.

Mẹ bé sử dụng phương pháp nghỉ cách ly: cùng với việc nói: “Con làm mẹ đau quá!” thì bà ngay lập tức cho bé ngừng bú và đưa bé vào cũi. Sau vài phút bà vẫn ở gần bé, nhưng không để ý đến bé nữa, mặc dù Christina khóc trên thảm ngồi của mình. Sau đó mẹ bé bế bé lên, nhìn bé và nói rằng: “Giờ thì mẹ con mình thử lại nhé. Nhưng con phải cẩn thận hơn!” lần này Christina bú một cách cẩn thận và nhẹ nhàng.

Khi Christina cắn lần nữa, mẹ bé lại ngay lập tức đặt bé trên thảm ngồi và không để ý đến bé nữa. Mẹ bé chờ sau hai phút đến khi bé ngoan trở lại.

Bạn đã biết câu chuyện của Paul (8 tháng tuổi) ở phần trước. Bố mẹ Paul rất thất vọng vì cậu con trai lúc nào cũng không thỏa mãn, kêu gào hàng giờ đồng hồ mặc dù mẹ bé chú ý đến cậu từng giây từng phút.

Mỗi phút Paul lại cần có một thứ gì đó khác nhau để cậu có thể

hài lòng trong vài phút. Tôi đã thống nhất nhanh với cha mẹ của Paul rằng bé cần phải học một quy định mới: “Hàng ngày mình phải tự chơi một mình trong một lúc. Trong lúc đó mẹ phải làm những việc khác nữa.” Vậy Paul học quy định này như thế nào? Bé còn chưa đầy 1 tuổi. Mẹ bé không thể chỉ bế bé vào phòng và nói rằng: “Giờ con chơi một mình nhé”. Paul vẫn còn quá nhỏ.

Sau khi ăn sáng cùng nhau, tâm trạng của Paul đang là lúc tốt nhất. Mẹ bé quyết định lúc này phải rửa bát và dọn dẹp bếp. Bà đặt Paul trên sàn, đưa cho bé vài thứ trong bếp (như cái đánh trứng và cái thìa gỗ) để chơi, ngồi xổm xuống và nhìn bé nói: “Giờ mẹ phải dọn bếp đã nhé”. Bà quyết định nhanh chóng trong mười phút làm những việc nhà đầu tiên. Paul được ngồi gần bà, nhưng không được bà chú ý.

Bé Paul nóng tính sau vài phút quăng cái đánh trứng vào trong góc, bắt đầu ôm chân mẹ kêu gào và đòi bế. Bé đã quen với việc được đáp ứng yêu cầu ngay lập tức. Nhưng mọi việc xảy ra không như những gì Paul có thể lường trước: mMẹ bé thực hiện phương pháp cách ly tạm thời. Bà lại đặt bé ra xa trên sàn và nói: “Mẹ phải dọn bếp đã”. Paul bị bất ngờ. Bé gào to hơn và lại bò đến ôm chân mẹ. Mẹ bé thực hiện y như lúc đầu: bà lại đặt bé ra xa trên sàn và nói: “Mẹ phải dọn bếp đã, con yêu (“Kỹ thuật đĩa xước”). Sau đó mẹ có thể tiếp tục chơi với con.” Việc này lặp lại thêm một lần nữa.

Vào lần tiếp theo mẹ Paul quyết định – như đã bàn trước – tiến thêm một bước nữa: bà đặt Paul vào cũi. Bé có thể nhìn thấy mẹ mình từ cũi. Bé không thể ngăn được điều đó, bé vừa la hét vừa cố trèo lên cũi. Mẹ bé tập trung vào công việc của mình mặc dù vẫn lo lắng khi nghe tiếng Paul kêu gào. Sau hai hoặc ba phút, bà đến gần và nói: “Mẹ phải dọn dẹp bếp đã, sau đó mẹ sẽ chơi với con.” Sau mười phút bà lại tiếp tục chú ý đến Paul trở lại. Bà cảm thấy nhẹ nhõm và tự hào rằng bà đã có thể làm được, ngay cả khi lúc đầu bà không làm được nhiều việc nhà.

Mẹ Paul thực hiện trình tự này vào các ngày tiếp theo. Mỗi lần bà lại tăng thêm việc bà muốn làm trong thời gian này – dọn dẹp, đọc báo, ăn hết bữa sáng của mình. Dần dần bà kéo dài thời gian từ mười lên 30 phút. Ngay ở ngày thứ ba, Paul đã ngừng khóc trong thời gian cách ly tạm thời. Bé ngồi chơi trong cũi dưới con mắt ngạc nhiên của mẹ.

Những ngày sau đó bà không cần phải cho Paul vào cũi nữa. Bà chỉ làm thế mỗi khi Paul bám lấy bà đến nỗi bà không thể cử động được. Dần dần Paul cũng học được rằng trong thời gian này bé không phải là mối quan tâm quan trọng nhất và kêu gào cũng chẳng giúp ích gì cả. Bé quyết định chơi thay vì la hét. Mẹ bé để ý rằng hai mẹ con đã tạo nên sự thay đổi rất tốt. Bà tiếp tục dùng thêm nửa giờ vào buổi chiều bà đã bỏ lỡ trước kia để làm việc.

Ngay cả khi con vẫn **còn nhỏ** – bạn hãy thể hiện thông điệp **"tuyên bố cái tôi"** của mìnhtrong thời gian cách ly tạm thời

"Mẹ phải dọn dẹp đã"; "Mẹ phải ăn sáng xong đã"; "Mẹ phải nói chuyện điện thoại đã" – bạn không thể bắt đầu những thứ như thế này sớm hơn. Con bạn phải biết chúng được cho phép làm gì và bạn có thể kìm nén bản thân không quát mắng và làm gương xấu cho con.

Bạn còn nhớ Patrick, "Kẻ xấu xa trong nhóm chơi" không? Đứa trẻ 2 tuổi cắn, đánh những đứa trẻ khác, lấy đồ chơi của chúng và ném đi. Mỗi lần như vậy, mẹ bé lại đến và mắng mỏ bé. Gần như lần nào mẹ bé cũng nói những câu như: "Nếu con còn làm thế nữa mẹ sẽ đưa con về nhà ngay lập tức." Tuy nhiên bà lại chẳng bao giờ làm thế cả.

Vậy mẹ Patrick nên làm gì? Khi Patrick đánh những đứa trẻ khác hoặc quăng ném đồ vật, bà phải nói rõ ràng quan điểm của mình. Bà tới gần ngồi cạnh bé, nhìn bé, giữ chặt tay bé và nói: "Thôi ngay! Con dừng ngay lại cho mẹ!" Bà đưa bé ra một góc khác trong phòng, không để ý tới bé nữa và an ủi những "nạn nhân" của bé. Khi Patrick tiếp tục đánh hoặc cắn, bà xử lý ngay lập tức.

Patrick đã 2 tuổi nhưng không thể ở một mình trong phòng được. Mẹ bé phải ở trong phòng cùng bé. Trong thời gian đó, bà không gần gũi hay có cử chỉ thân mật nào với bé cả. Khi bé la hét, bà chỉ nói: "Khi nào con bình tĩnh lại chúng ta sẽ đi ra ngoài". Bà còn nhấn mạnh

rằng: khi Patrick không ngừng la hét, bà sẽ cùng cậu bé về nhà ngay.

Trong thời gian nghỉ chơi này, Patrick bị cách ly khỏi những đứa trẻ khác và rất nhiều đồ chơi hấp dẫn. Nếu bình tĩnh lại, bé sẽ có cơ hội khác chơi cùng nhóm. Khi bé đã chơi với các bạn hòa bình và vui vẻ được một lát, mẹ bé sẽ ngồi cạnh, khen ngợi và quan tâm tới bé. Bà chú ý tới những gì bé làm tốt. Nếu Patrick tiếp tục làm đau một bé khác, bà và bé sẽ về nhà ngay lập tức.

Cơ hội cuối cùng: phương pháp "ngồi yên trên ghế"

Phương pháp "ngồi yên trên ghế" có thể áp dụng cho các bé trên 2 tuổi. Cha mẹ ở cùng với bé trong phòng riêng. Với phương pháp "ngồi yên trên ghế", bé có được cơ hội cuối cùng để tránh bị cách ly trong phòng một mình. Bé phải dứt ra khỏi các mối bận tâm khác và phải ngồi yên trên một cái ghế ở gần cha mẹ. Một ví dụ sau đây mô tả chính xác hơn về phương pháp này:

Thomas (4 tuổi) rất hay nghịch ngợm khi có khách đến chơi nhà. Lúc nào bé cũng giật đồ chơi của bạn chơi cùng dù bé vẫn còn đang chơi đồ chơi khác. Vậy mà ở nhà Thomas có một quy định là không bao giờ được lấy đồ chơi của những bạn khác.

Thế nên mẹ Thomas trong trường hợp này đã áp dụng phương pháp "ngồi yên trên ghế". Khi có một đứa trẻ khác đến nhà chơi, bà nhắc lại cho con trai nhớ về quy định này. Tuy thế ngay sau năm phút Thomas giật ngay máy xúc của bạn. Mẹ bé nói rằng: "Thomas, con biết quy định là gì rồi. Con đã giật máy ủi của bạn. Thế là không đúng, con biết mà. Khi bạn tới chơi, bạn có thể được phép chơi chung đồ chơi của con. Vì thế mà con phải ngồi yên trên ghế một lúc đi. Sau đó con có thể cố gắng thử lại."

Thomas phải ngồi yên trên ghế ở gần mẹ bé khoảng hai đến ba phút. Trong lúc này mẹ bé đặc biệt không chú ý đến bé. Khi bé đã hoàn thành việc ngồi yên lặng, bé được khen và được phép tiếp tục chơi. Nếu bé không làm được, bé sẽ bị cách ly: mẹ bé sẽ đưa bé vào phòng khác trong thời gian ngắn.

Thomas có sự lựa chọn: "Khi mình chấp nhận ngồi yên trên ghế, mình có thể được ở đây và tiếp tục chơi ngay. Nếu không thì mình phải sang phòng khác ngồi."

Mỗi lần Thomas làm gì trái với quy định "cư xử với người khác", hậu quả logic sẽ là "ngồi yên trên ghế".

Phương pháp "ngồi yên trên ghế" đã giúp rất nhiều trẻ nhớ quy định trong gia đình. Trẻ thích được ở lại trong phòng trẻ đang chơi thay vì bị cách ly ở một phòng khác. Vì thế mà "ngồi yên trên ghế" trở thành một phương pháp nhẹ nhàng mà vẫn hiệu quả. Quan trọng là phương pháp này có thể áp dụng được ngay khi trẻ làm trái quy định nào đó.

Về mặt thời gian thì kiểu cách ly này không lâu, chỉ từ một đến năm phút. Bạn cứ thử đặt đồng hồ mà xem! Và có một quy định nữa: trẻ càng ít tuổi thì thời gian cách ly càng ngắn.

Cách ly với bố mẹ: Bố hoặc mẹ ra khỏi phòng

Kiểu cách ly này phù hợp với các bé từ 2 tuổi trở lên. Ví dụ như khi con bạn la hét quá lâu, bé cáu giận hoặc bạn mắng mỏ bé. Bạn nên rời khỏi nơi xảy ra vụ việc thay vì cố khiến bé chú ý lại. Một số ví dụ:

Đứa con 2 tuổi của bạn nhất định đòi ăn sôcôla, nhưng bé không được ăn. Bé lăn ra sàn, giậm chân và la hét. Bạn ra khỏi phòng và chỉ quay lại khi con đã bình tĩnh lại.

Trong trường hợp bé tức giận quá lâu, bạn có thể vào với con vài phút và hỏi rằng: "Mẹ có thể giúp con gì không? Mọi chuyện ổn cả chứ?" Khi bé tiếp tục la hét, bạn lại tiếp tục rời khỏi phòng. Bạn lặp lại như thế cho tới khi con bạn làm hòa lại.

Bạn đang cố gắng giúp con gái 8 tuổi làm bài tập về nhà. Bé không cần sự giúp đỡ của bạn. Thay vào đó bé bắt đầu la mắng bạn: Cô giáo giải thích khác hẳn, bạn không hiểu gì cả và bạn lại trở thành "bà mẹ xấu xa".

Lúc đó bạn đi ra khỏi phòng. Tốt nhất là không nên nói gì, trong bất cứ trường hợp nào cũng không nên nói thêm gì gây tổn thương hay giảng giải. Nếu bạn thấy việc giữ im lặng quá nặng nề, bạn có thể nhấn mạnh điều tích cực: "Tới khi nào con nói năng thân thiện trở lại, mẹ sẽ tiếp tục giúp con."

Hai đứa con của bạn (7 và 9 tuổi) đánh nhau suốt cả buổi chiều. Cứ vài phút lại có tiếng la hét và bạn phải liên tục can thiệp và ngăn chúng. Bạn biết là bạn càng lúc càng tức giận. Bạn có cảm giác: "Nếu mình không hét lên thì chắc mình nổ tung mất!"

Thay vì hét lên và mất kiểm soát, bạn có làm những thứ có tác dụng hơn: để cho cả hai bên thời gian cách ly. Bạn ra khỏi phòng khách và đi một vòng quanh khu nhà – nếu con bạn đã đủ lớn để ở nhà một mình.

Ngay cả trong nhà bạn cũng có thể có chỗ để rút lui. Rudolf Dreikurs đã viết trong cuốn sách của mình về phương pháp "nhà tắm": Mẹ hoặc bố ra khỏi phòng và vào nhà tắm một lúc (có thể cùng với tờ báo) và ngồi ở đó cho đến khi đã kiểm soát lại được cảm xúc của mình.

Vẫn có một ngoại lệ khác bạn có thể áp dụng cho trẻ sơ sinh 6 tháng tuổi: Khi con bạn phải học cách nằm ngủ một mình trên giường.

Trong trường hợp này, con bạn sẽ được đặt lên giường mà không có hỗ trợ ru ngủ như bình sữa hoặc núm vú cao su. Bạn nói với bé "Chúc ngủ ngon" và ra khỏi phòng. Khi con bạn khóc, bạn lại trở lại phòng sau thời gian ngắn, dỗ dành và vỗ về bé, chỉ cho bé rằng mọi thứ đều ổn, không đưa cho bé những gì bé thích (bình sữa, bế lên dỗ dành…). Bạn ra khỏi phòng ngay khi con bạn vẫn la hét.

Bạn lặp lại những điều này cho đến khi bé ngủ. Chỉ khi bé tự ngủ một mình không cần sự giúp đỡ của bạn, bé mới có thể ngủ liền mạch được. Kiểu cách ly này rất có tác dụng: hầu hết trẻ sơ sinh học được cách ngủ tốt và liền mạch chỉ trong vài ngày.

Với trẻ từ 2 tuổi trở lên: cách ly trong phòng khác

Khi trẻ không tuân theo quy định trong gia đình, bạn có thể có một kiểu cách ly khác: Cha mẹ không ra khỏi phòng mà trẻ phải được đưa sang phòng khác trong thời gian ngắn. Nếu cần phải đóng cửa lại (không được khóa!). Nhờ đó bạn có thể đặt ra một giới hạn đặc biệt rõ ràng và dứt khoát. Điều kiện ở đây là con bạn được 2 tuổi trở lên và không bị mắc chứng sợ bị bỏ lại một mình.

Trẻ có những hành vi không mong muốn nào thì có thể áp dụng kiểu cách ly “cổ điển” này? Chẳng có cha mẹ nào đưa con vào phòng khác rồi đóng cửa lại cho vui cả. Cha mẹ phải chắc chắn rằng, mình không thể nào chấp nhận được hành vi của bé. Đây không phải là những điều nhỏ nhặt. Chẳng hạn như:

- Con bạn cắn, đánh, đá bạn hoặc người khác.
- Bé cố tình ném đĩa ăn của bé trong bữa ăn xuống đất.
- Bé ném mạnh đồ đạc vào người khác.
- Bé cáu giận trong lúc cùng ngồi chung bàn với mọi người.
- Bé to tiếng và xúc phạm bằng những lời lẽ thô tục.
- Bé hét to khi bạn đang có cuộc điện thoại quan trọng.
- Bé đòi hỏi bạn đủ thứ mà không để bạn yên tĩnh làm việc quan trọng.
- Bé chọc tức, khiêu khích và “thử” bạn xem bạn có nói ra quan điểm của mình hay không.

Việc cách ly sẽ thực hiện như sau:

- Đầu tiên bạn phải suy nghĩ xem bé đã vi phạm quy định như thế nào để bạn phải cách ly bé.
- Khi con bạn chưa biết phương pháp bị cách ly, nói trước để bé chuẩn bị tinh thần. Bạn nói cho bé chính xác những gì sẽ xảy ra, nếu bé không tuân theo quy định.
- Bạn sử dụng phương pháp cách ly mỗi lần bé vi phạm quy định và có hành vi không phù hợp.
- Chọn một phòng cách ly. Đưa bé đến đó nếu bé không tự nguyện đi.
- Bạn phải lo liệu trước việc con bạn có thể không tuân theo phương pháp cách ly. Đóng cửa lại (không khóa!). Nếu cần phải

giữ bé lại. Nếu con bạn có chứng sợ bị bỏ lại một mình, bạn có thể sử dụng chặn cửa và để cánh cửa mở.

- Cách ly chỉ kéo dài ít phút. Đặt đồng hồ hẹn giờ. Quy tắc bất di bất dịch: cứ một năm tuổi tương ứng với một phút (2 tuổi ứng với hai phút, ba phút với bé 3 tuổi...).

- Khi con bạn sau giờ cách ly vẫn còn la hét hoặc khóc, bạn tới gần và cho bé cơ hội lập lại "hòa bình". Hãy hỏi bé một cách thân thiện xem mọi chuyện có ổn không hoặc bạn lại phải đóng cửa lại lần nữa. Nếu trẻ lại khóc hoặc la hét tiếp, bạn kéo dài thêm thời gian cách ly. Con bạn có sự lựa chọn.

- Thời gian nghỉ cách ly sẽ chấm dứt khi con bạn bình tĩnh lại và hết thời gian đặt ra. Nếu cần thiết hãy lặp lại thời gian nghỉ cách ly. Một ví dụ từ những việc hàng ngày:

Tôi đã đề cập đến câu chuyện của bé Oliver từ phần đầu tiên. Mẹ bé thấy bé thật sự rất "xấu tính". Bà bị bé đánh, cắn và đá, ngoài ra bé còn rất hay cáu giận và la hét rất lâu.

Với việc bé cáu giận và la hét, mẹ Oliver có thể sử dụng kiểu cách ly đã mô tả ở đoạn trên: bà ra khỏi phòng và để bé lại một mình. Khi bà vẫn còn việc gì đang làm ở trong phòng hoặc khi Oliver bắt đầu đánh, đá hoặc cắn, bà đưa bé vào trong phòng riêng của bé. Sau đó bà đóng cửa lại và ở gần đó.

Oliver đã có thể tự mở cửa, nhưng bé không làm thế. Bé ngồi trong phòng mình và gào thét. Sau hai phút mẹ bé đi vào và cho bé cơ hội "lập lại hòa bình": "Mọi thứ đã ổn lại chưa? Con có muốn làm hòa với mẹ không?" Oliver tiếp tục gào thét. Mẹ bé tiếp tục ra khỏi phòng và đóng cửa lại. Sau hai phút tiếp theo, bà lại vào và hỏi lại bé. Lần này Oliver đưa tay ra với mẹ bé. Bé ngừng khóc và được phép ở bên cạnh mẹ. Ngay lập tức mọi thứ trở nên bình thường.

Trong ngày đầu tiên Oliver đã chú ý tới giới hạn: sau một khoảng thời gian ngắn, bé lại tiếp tục có những hành vi không tốt. Tổng cộng là bé bị cách ly trong phòng mình 12 lần. Mỗi lần bé đều khóc rất dữ dội nhưng lại chóng nín. Lần nào mẹ bé cũng vào phòng bé và hỏi mọi thứ ổn chưa, cho tới khi bé tự bình tĩnh lại được.

Đến ngày thứ hai, Oliver vẫn phải mất đến năm lần như thế, ngày thứ ba là ba lần. Dần dần mẹ bé nói rõ quan điểm của mình cho bé thường xuyên hơn. Mẹ bé rất mừng khi cảm thấy bản thân không còn bất lực và cảm thấy nhẹ nhõm hơn với cậu con trai. Sau một tuần bà nói: “Tôi dường như có một cậu con trai khác. Nó có thể tự chơi một mình hoặc chơi với tôi một cách vui vẻ.”

Làm gì khi trẻ ra khỏi phòng?

Trong thời gian cách ly, Oliver ở lại trong phòng một cách tự nguyện. Bé chấp nhận đóng cửa. Điều đó không thể đúng với tất cả các trẻ em. Một số trẻ sẽ chạy ngay ra ngoài. Trong trường hợp này, bạn phải chuẩn bị trước rằng bạn không có sự lựa chọn nào khác ngoài việc tiến hành cách ly. Bạn phải ngăn chuyện con bạn có thể không chịu ở lại trong phòng. Trong trường hợp cực chẳng đã, bạn phải dựa vào cánh cửa để giữ hoặc giữ chặt cửa chặn. Nhưng bạn không nhốt con bạn trong đó! Nó sẽ trở thành phản ứng chống đối.

Chắc chắn là bạn cảm thấy rất khó khăn khi đứng cạnh cửa và giữ chặt nắm vặn cửa trong khi con bạn trong phòng kêu khóc và gào thét và rất có thể sẽ đá cánh cửa phòng. Nhưng bạn hãy cân nhắc kĩ càng – chỉ sau vài phút nữa thôi bạn lại mở cửa ra và thỏa hiệp với con rằng: “Con có thể quyết định: Con muốn được tự do trở lại thì đi với mẹ. Hoặc là con muốn tiếp tục hò hét thì mẹ sẽ tiếp tục đóng cửa lại.”

Con bạn có sự **lựa chọn**. Đó là **lý do** tốt để bé nhanh chóng **ngừng** la hét

Và bé cũng có lý do hợp lý để lần sau cư xử tốt hơn và không phải ngồi sau cánh cửa đóng nữa.

Một lựa chọn khác ngoài cách ly là gì? Hãy thử tưởng tượng rằng con bạn có thể chạy trốn và bạn phải chạy theo để “tóm” bé lại. Liệu có lý do hợp lý nào để chấm dứt tình trạng này hay không? Tôi nghĩ là không, một khi bé đã phát hiện ra trò chơi, thấy thích nó và tự xác định ra luật lệ của mình.

Ngoài những kết quả tốt thì vẫn có những cảm giác xấu, khi chúng ta tách con cái bằng mọi giá ra khỏi mình, đóng một cánh cửa giữa hai người và bạn phải đi chỗ nào đó khác. Chúng ta biết rõ rằng trong lúc đó con mình không hiểu được tất cả. Có thể bé hét lên rằng: "Mẹ thật xấu xa!" hoặc: "Con ghét mẹ!" Bạn cần phải có dũng khí và tin tưởng vào chính bản thân khi làm cho chính con mình không yêu quý mình nữa.

Phương pháp cách ly tạm thời sẽ chỉ áp dụng cho một số hành vi nhất định bạn không thể đồng ý được. Bạn không muốn tỏ ra giận dữ hoặc trừng phạt bé mà chỉ khiến bé hiểu ra rằng: "Mẹ không thể chấp nhận hành vi này được. Con rất quan trọng với mẹ. Mẹ phải đặt giới hạn cho con, để con thay đổi hành vi của mình." Với cách suy nghĩ như thế này, bạn nên chú ý và chấp nhận cá tính của con mình. Vì vậy bạn và con có thể bàn bạc với nhau, nếu không nó sẽ làm hỏng mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái.

Không phải tất cả trẻ em đều cố tình chống đối. Nhiều trẻ em chấp nhận cách ly trong phòng riêng đóng cửa. Không phải hiếm khi bà mẹ thấy con vài phút trước vừa tức tối ầm ĩ không ngừng, sau ít phút đã tự chơi ngoan ngoãn trong phòng riêng. Vài bố mẹ nghĩ rằng: "Nghỉ cách ly chẳng có tác dụng gì với con tôi. Nó không hiệu quả." Đây là một sai lầm: Với việc cách ly, bạn có thể tạm dừng những hành vi quá đáng của bé. Trong thời gian này khi bé quyết định sẽ đổi hướng mà chơi ngoan ngoãn thì đó là lựa chọn tốt. Bạn có thể khen ngợi bé vì điều đó.

Khi trẻ hiểu về cách ly sớm, trẻ có thể hành động như con gái Andrea của tôi: Khi bé không thích quan điểm của tôi, bé giậm chân tức giận đi về phòng của bé và đóng sầm cửa lại. Bé tự cho mình thời gian cách ly. Tốt hơn là nên để bé yên tĩnh một lúc cho đến khi bé có tâm trạng khá hơn.

Tóm tắt về phương pháp cách ly:

- Phương pháp cách ly được dùng để tạm dừng lại một hành vi không thể chấp nhận được hoặc quá trớn của trẻ. Bạn giảm giao tiếp với con trong thời gian ngắn và rõ ràng hoặc dừng bé lại trong khoảng thời gian này.

- Thời gian cách ly trong phòng riêng áp dụng cho trẻ dưới 2 tuổi,

cho trẻ mắc chứng sợ bị bỏ lại một mình hoặc từ ngoài đưa về nhà. Bạn ở cạnh con nhưng ít chú ý đến bé, cho đến khi bé có thái độ hợp tác. Phương pháp "ngồi yên trên ghế" buộc con bạn phải ngồi yên lặng trên ghế đặt gần cha mẹ trong một thời gian ngắn.

- Kiểu cách ly bố mẹ ra khỏi phòng và để lại con một mình trong phòng rất hữu dụng dành các bé từ 2 tuổi trở lên khi cáu giận.

- Cách ly ở phòng khác phù hợp với trẻ từ 2 tuổi trở lên. Bạn đưa bé đến phòng khác và đóng cửa lại trong vòng vài phút. Sau khoảng thời gian ngắn nhất định, bạn quay lại và cho bé cơ hội lựa chọn giảng hòa. Khi bé đã bình tĩnh lại, thời gian cách ly kết thúc.

➞ Những câu hỏi thường gặp và trả lời:

Phòng nào phù hợp?

Điều đó còn tùy thuộc vào cách phân chia phòng của nhà bạn thế nào. Yếu tố quyết định là phải có một cánh cửa hoặc cửa chặn giữa bạn và bé có thể đóng lại được. Thường thì cha mẹ hay chọn phòng riêng của trẻ. Có thể trước đó phải dọn bớt những đồ vật đáng giá hoặc đồ vật hấp dẫn với trẻ nhỏ. Một cái ti-vi hoặc một cái máy chơi điện tử Play Station không được phép có trong phòng cách ly! Khi có anh chị em bé cùng chung phòng thì căn phòng đó không sử dụng được.

Trong vài trường hợp nhất định, ngay cả phòng ngủ phòng tắm hoặc tầng hầm cũng có thể thích hợp. Căn phòng để cách ly phải càng ít đồ giải trí càng tốt.

Có giải pháp thay thế nào không? Bạn phải làm gì khi con bạn hàng tối đến giờ ngủ lại không chịu ở trong phòng?

Trẻ phải học cách ngủ trên giường riêng của mình thay vì tỉnh dậy nhiều lần và tới giường của cha mẹ. Quy định mà trẻ học được là "Mình phải nằm trên giường của mình thì cửa phòng mình mới mở. Mình mà tỉnh dậy và chạy ra khỏi phòng thì cửa sẽ đóng lại và ngay cả khi có chuyện khẩn cấp nó cũng vẫn sẽ đóng. Bố mẹ mình cứ hai, ba phút lại vào với mình và nhìn mình. Chỉ khi mình nằm trên giường, bố mẹ mới để cửa mở."

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu đứa trẻ không chịu chấp nhận cách ly?

Khi con bạn không tự nguyện đi, hãy đưa bé tới phòng, cùng lắm là bế bé tới đó – nhẹ nhàng nhưng chính xác. Con bạn có sự lựa chọn.

Độ tuổi nào phù hợp với phương pháp cách ly?

Cho tới khi bé đến tuổi đi học tiểu học. Khi con bạn chấp nhận yêu cầu “Đi vào phòng con đi” và ở lại trong phòng thì không có giới hạn nào hết. Không cần đóng cửa khi con bạn từ 8 đến 9 tuổi. Ngay cả với việc đưa bé vào phòng với hành động trực tiếp cũng không cần dùng nữa. Khi một đứa trẻ lớn hơn không chịu chấp nhận cách ly thì sẽ phải tuân theo một biện pháp khác.

Phải làm gì khi con bạn tự ra khỏi phòng trước khi hết giờ cách ly?

Đưa con bạn trở lại phòng và đặt lại đồng hồ, thời gian cách ly tiếp tục từ bây giờ. Nếu con bạn lại tự ý ra khỏi phòng, bạn phải đưa bé lại phòng và đóng chặt cửa ngăn cho đến khi nào hết giờ cách ly.

Phải làm gì khi con bạn “nổi loạn”, đá vào cánh cửa và mắng mỏ bạn?

Không làm gì hết! Bạn phải kiềm chế cơn giận của mình. Bạn đừng đi vào phòng mà hãy chờ cho đến khi bé dừng lại. Cứ vài phút lại hỏi bé về chuyện làm hòa. Khi con bạn “bình thường” trở lại, bạn hãy vui mừng vì điều đó và thể hiện cho bé biết.

Phải làm gì khi con bạn phá phách phòng cách ly?

Hãy chờ cho tới khi con bạn bình tĩnh lại. Đến hết giờ cách ly, bạn cho bé sự lựa chọn: “Giờ lại phải dọn dẹp lại phòng rồi. Giờ con sẽ dọn hoặc mẹ sẽ tống hết tất cả vào thùng? Nếu vậy thì một tuần nữa mẹ sẽ đưa lại cho con. Con quyết định đi.”

Nếu bé không thích/tránh phòng cách ly?

Nguy cơ này sẽ không xảy ra nếu bạn thực hiện phương pháp cách ly đúng như ở trong sách mô tả và đối xử với con bạn một cách công

bằng và tôn trọng. Nếu bạn mất kiểm soát, la hét và tóm lấy bé thì đó lại là chuyện khác. Lúc đó là bạn đang trừng phạt con mình. Thời gian cách ly không phải là hình phạt, mà là phương pháp logic và công bằng.

Khi đang ở ngoài, bạn có thể sử dụng phương pháp cách ly thế nào?

Nếu ở nhà bạn bè, bạn có thể vào phòng tắm cùng bé trong vài phút, cho tới khi nào bé hợp tác trở lại. Trong nhà hàng bạn có thể cùng con vào nhà vệ sinh và đợi vài phút ở một nơi không có gì hấp dẫn cho đến khi con bạn sẵn sàng quay trở lại bàn ăn. Một khả năng nữa là có thể cùng con tới gần cửa và ngồi ở ghế băng gần đó. Nếu không có ghế băng hoặc không có nơi nào yên tĩnh, ô tô của bạn sẽ là vị trí thích hợp: Bạn và con bạn vào xe ngồi, lật quyển tạp chí xem và chờ vài phút. Kiểu cách ly trước cửa hoặc trong ô tô bạn có thể sử dụng khi con "tự phô mình" trong siêu thị. Bạn để xe đẩy ra quầy thanh toán. Điều quan trọng là trong thời gian cách ly "bên ngoài" này bạn không được nói một câu nào với con. Bạn không la mắng, không thảo luận, chỉ im lặng và chờ trong vài phút. Sau đó bạn hỏi con bạn xem liệu bé đã sẵn sàng về nhà chưa. Kiểu cách ly này đối với con bạn thật nhàm chán và bé sẽ không còn lựa chọn nào khác cả.

GIẢI PHÁP

Động viên thay vì những phương pháp khó chịu

Điều trẻ muốn	Cảnh báo hậu quả khó chịu	Động viên
"Con muốn xem kênh có con chuột!"	"Nếu con không thu dọn xong thì quên cái ti-vi đi!"	"Được thôi! Đến lúc con dọn hết đồ chơi vào trong thùng thì con sẽ được phép bật ti-vi."
"Mẹ ơi, con muốn ra ngoài đá bóng!"	"Nếu con không làm bài tập về nhà thì con không được phép ra ngoài."	"Được thôi. Khi nào con làm xong bài tập thì đi chơi nhé."
"Bạn gái con hôm nay tới thăm nhà!"	"Nếu con không dọn phòng mình thì mẹ sẽ gọi cho bạn ấy và từ chối."	"Tốt, vậy con dọn phòng đi, để con và bạn con có thể chơi ở đó."

“Đầu tiên phải làm việc, sau đó mới được giải trí” – có thể bạn đã từng được nghe điều này khi còn bé. Bạn miễn cho con mình phải nghe điều này. Cho dù đằng sau đó là một phương pháp nuôi dạy trẻ hiệu quả đặc biệt phù hợp với trẻ ở độ tuổi mẫu giáo.

Con bạn có rất nhiều mong muốn và đòi hỏi ở bạn. Bé muốn chơi, xem ti-vi, hẹn hò với bạn bè, trải nghiệm trò chơi và rất nhiều thứ nữa. Ngay lập tức thỏa mãn những yêu cầu của bé không phải là ý hay. Nếu vậy thì bé sẽ không học được rằng phải tôn trọng sự cho phép của người khác hoặc phải thực hiện trách nhiệm của mình. Tốt hơn là nên nhắc bé nhớ về trách nhiệm của mình và quy định của gia đình bạn. Mong muốn của bé sẽ được thỏa mãn nếu bé hoàn thành công việc của mình. Nói lời động viên trong tình huống này cũng được coi là một phương pháp. Bạn có thể không chỉ cảm thấy thoải mái về bé, mà còn hi vọng vào bé.

Thay vì thế, rất nhiều phụ huynh lại áp dụng những cảnh báo khó chịu khi con bày tỏ mong muốn. Hãy quyết định dựa trên bảng ở phía trên xem cách nào hiệu quả hơn.

Khi bạn nói những lời động viên và nhắc lại quy định, trẻ sẽ hiểu rằng: “Mẹ tin tưởng rằng mình sẽ làm được.” Khi bạn nói trước những hậu quả tiêu cực, bé sẽ hiểu là: “Mẹ chẳng tin rằng mình sẽ làm đúng quy định. Lúc nào mẹ cũng nghĩ đến chuyện tệ nhất.” Điều này có thể sẽ dẫn tới mâu thuẫn quyền lực giữa hai mẹ con.

Đôi khi trẻ không nói ra mong muốn của mình. Chúng chỉ nói những gì chúng không thích: “Con ghét dọn dẹp!”, “Con không có hứng làm bài tập!”. Ngay cả lúc đó bạn cũng có thể động viên chúng. Bạn hãy hỏi con về những thứ bé thích: “Con có muốn xem kênh có chú chuột không?”, “Con có thích ra ngoài chơi ngay không?”, “Con có hẹn với bạn con hôm nay không?”. Khi gợi ý đúng, bạn chỉ cần bổ sung thêm: “Con biết quy định rồi. Con biết là con phải giải quyết cái gì trước. Con làm xong càng sớm thì càng tốt cho con mà.”

Những lời động viên này thường giúp trẻ thực hiện những công việc không dễ chịu. Nhưng bạn không được mong chờ rằng bé sẽ ngay lập tức nhiệt tình thực hiện công việc. Có thể bé sẽ kêu ca: “Thật quá đáng!” hoặc làm công việc của mình với tâm trạng khó chịu ra mặt. Đó là quyền của bé. Bé sẽ tự trở lại tâm trạng tốt khi bé được giải trí.

Có thể con bạn sẽ không đáp ứng mong chờ của bạn, dù bạn có động viên chúng thế nào đi nữa. Hãy giảm bớt hoặc bỏ thời gian giải trí của bé đi, nhưng không phải là trừng phạt chống đối.

Khen thưởng

Ghi nhớ quy định và những hệ quả tích cực là một hình thức của động viên. Ngay cả khen thưởng cũng là một kiểu động viên theo khẩu hiệu: "Hoàn thành việc tốt – Thêm thời gian chơi". Con bạn có thể hiện những mặt tốt hoặc cố gắng tuân theo quy định? Bạn luôn phải chú ý tới điều đó. Bé cần sự ghi nhận và động viên của bạn. Một phần thưởng có thể thể hiện được sự ghi nhận của bạn với nỗ lực của bé. Phần thưởng có thể là thêm thời gian để bé sử dụng như: kể thêm truyện trước khi đi ngủ hoặc những trò chơi chung. Cũng có thể là chương trình ti-vi đặc biệt, thời gian thức lâu hơn, món tráng miệng ưa thích hoặc một món quà nhỏ.

Bạn cũng có thể nói trước về phần quà này như: "Nếu chiều nay con để mẹ làm việc yên tĩnh, mẹ sẽ mua cho con một chiếc ô tô đồ chơi". Với những món quà vật chất có thể gây ra những hành động trái ngược. Con bạn có thể có ý tưởng về việc sẽ đổi chác với bạn và hỏi bạn rằng: "Con sẽ được gì nếu...?" Những hoạt động chung hoặc thêm thời gian để chơi là những lựa chọn tốt để bạn có thể nói trước và động viên bé.

➞ Quy định – Câu hỏi – Hành động

Giờ thì bạn đã trải nghiệm qua việc làm thế nào để có thể nói chuyện được với con cái để chúng nghe bạn. Bạn đã biết những hành động nào hiệu quả nếu lời nói là chưa đủ, và làm sao để bạn động viên con. Vẫn có vài trẻ em cứng đầu không chịu làm theo quy định. Chúng tỏ ra – như một người mẹ đã từng kể lại – "khó dạy bảo". Nguy cơ mất cảnh giác bất cứ lúc nào hoặc mắc phải những lỗi mà cha mẹ thường mắc phải rất lớn. Bước cuối cùng là sự nhẫn nhịn công nhận rằng "Điều này có thể có hiệu quả với những đứa trẻ khác chứ không phải với con tôi."

Đừng bỏ cuộc quá dễ dàng như vậy. Trong phần này, bạn có thể học được kỹ thuật rất hiệu quả tổng hợp của tất cả các phương pháp đã nêu từ trước đến giờ. Bạn hãy mang con mình tới, cùng suy nghĩ và tự nhận lấy trách nhiệm của mình. Với điều kiện là con bạn đã nói

tốt và ít nhất khoảng ba đến 4 tuổi.

Quy định

Quy định nào là quan trọng nhất với bạn? Những quy định nào khiến con bạn bị ảnh hưởng nhiều nhất và thường xuyên nhất? Những hành vi nào của con bạn gây hậu quả đặc biệt xấu tới mối quan hệ của bạn hoặc đến công việc hàng ngày? Hãy kể tên các quy định ra. Viết lên một mảnh giấy hoặc vẽ các biểu tượng trên tấm bìa và treo nó ở chỗ nào dễ nhìn thấy. Ví dụ như:

> *Henri (5 tuổi) không muốn được đón ở trường mẫu giáo. Bé mắng chửi mẹ và bắt đầu gào thét khi mẹ đưa bé về.*

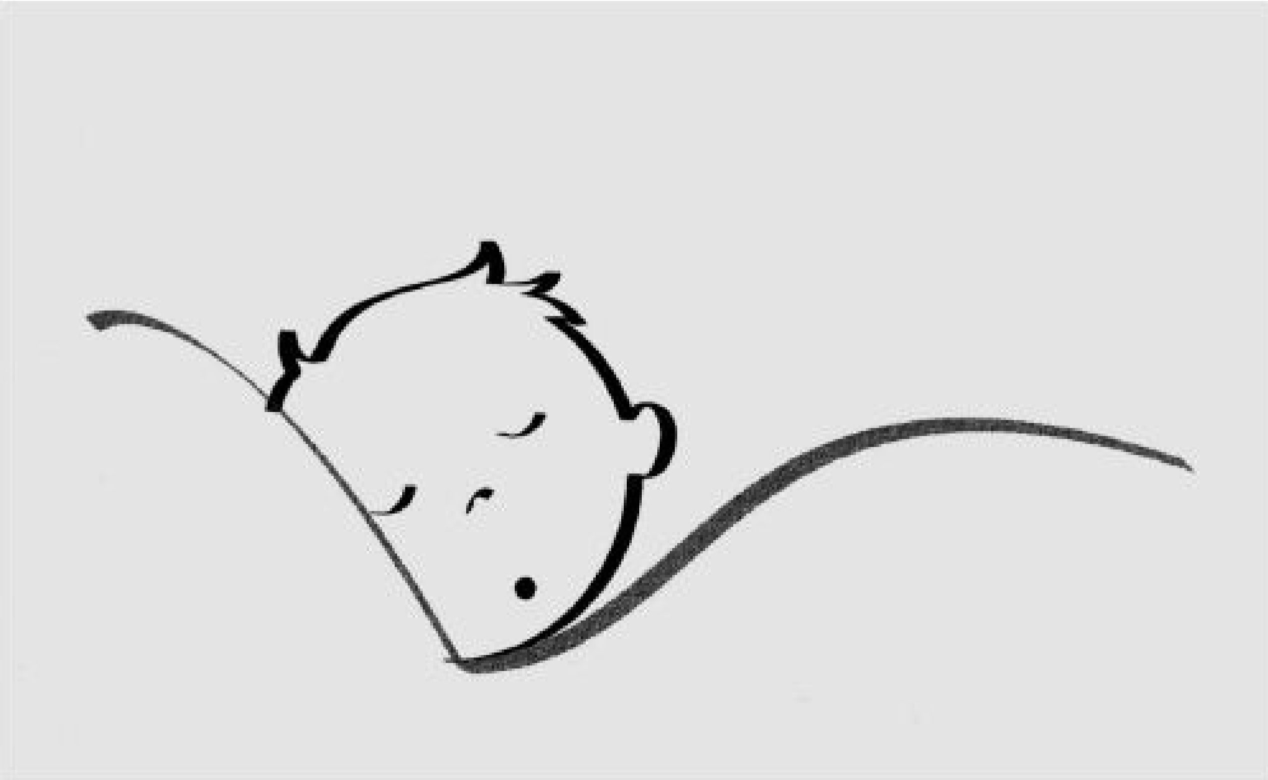
Mẹ bé có thể thay đổi việc này với kỹ thuật "Quy định – Yêu cầu – Hành động". Bà giải thích với Henri quy định: "Khi mẹ đón con, con phải tới nhanh chóng và thoải mái." Bà vẽ một bức tranh: Henri và mẹ tay trong tay với khuôn mặt mỉm cười. Bà treo tranh ở phòng bếp.

Bạn có thể thấy trong trang này và các trang tiếp theo vài ví dụ với những bức tranh tương tự. Bạn phải quyết định chắc chắn điều gì sẽ xảy ra nếu con bạn không tuân theo quy định: Phương pháp "ngồi yên trên ghế" hay phương pháp "nghỉ cách ly" sẽ có tác dụng hơn? Giải thích cho con bạn về phương pháp logic của mình.

Mẹ Henri thống nhất phương pháp của mình với cô nuôi dạy trẻ: Khi được đón, nếu Henri bắt đầu la hét hoặc chửi mắng mẹ, mẹ bé sẽ trở lại ô tô ngay lập tức. Henri phải ngồi ở lớp học trên một cái ghế chờ trong năm phút đến khi mẹ bé quay trở lại và cho bé một cơ hội khác. Mẹ bé giải thích chính xác cho bé về những việc này.



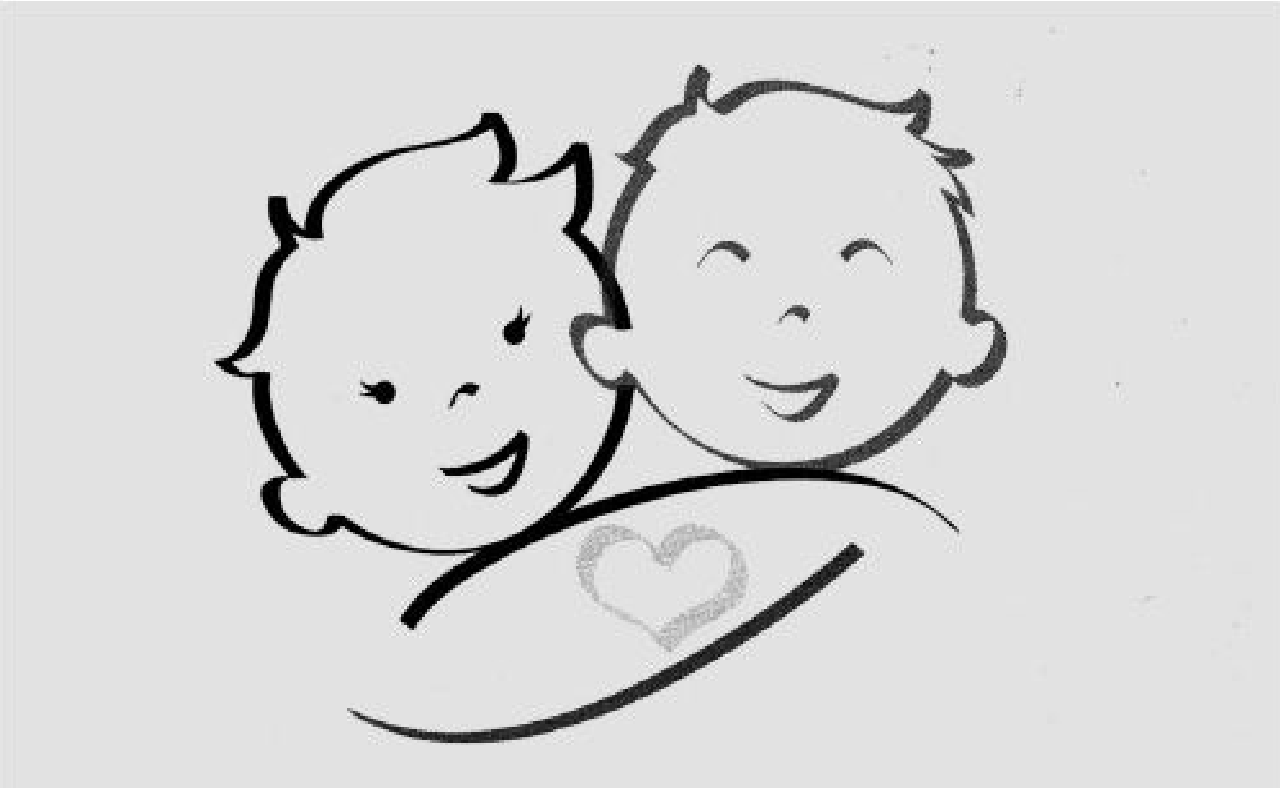
Với một bức tranh đơn giản, bạn có thể làm con hiểu rõ về quy định mà bé phải học. Bức tranh này có nghĩa: “Khi mẹ tới đón con, con phải tới nhanh và thoải mái.”



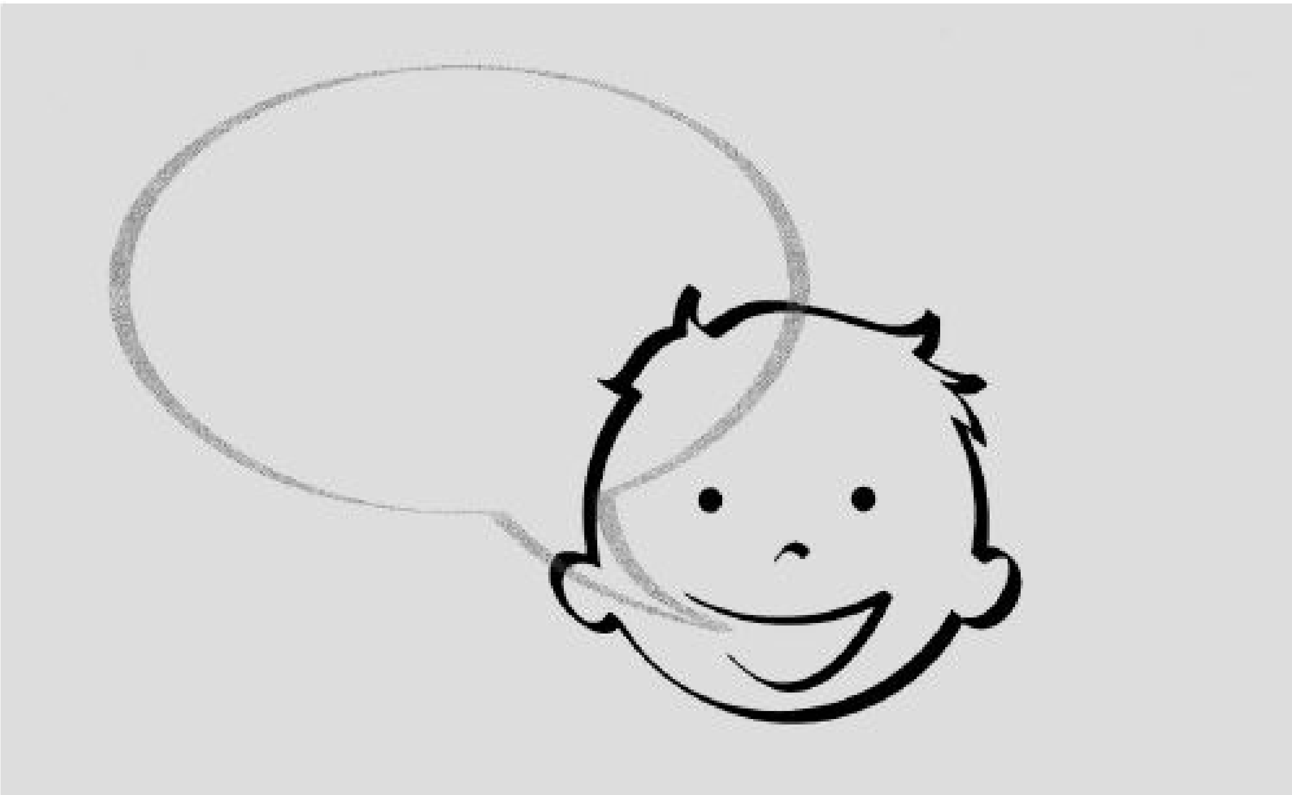
Nằm thoải mái trên giường của mình vào buổi tối.



Buổi sáng tự vệ sinh cá nhân và mặc quần áo.



Cư xử tốt với anh chị em.



Nói chuyện thân thiện.

Câu hỏi

Trẻ phải được biết rõ các quy định và hậu quả. Nếu lần sau trẻ vi phạm quy định, bạn hãy tiến hành như sau: Đặt cho trẻ bốn câu hỏi liên tiếp nhau. Với câu hỏi đầu tiên, bạn sẽ khiến cho trẻ chú ý rằng trẻ vừa mới vi phạm quy định của bạn:

- "Có chuyện gì xảy ra thế này?" hoặc "Quy định là gì?"

Rất có thể trẻ sẽ không trả lời hoặc đưa ra một câu trả lời gắt gỏng. Bạn hãy áp dụng "kỹ thuật đĩa xước": Hãy hỏi lại và hỏi hai hoặc ba lần – nhưng không nhiều hơn nữa! Nếu trẻ trả lời, bạn tiếp tục đưa ra câu hỏi tiếp theo.

Và nếu lần thứ ba trẻ vẫn không trả lời thì sao? Lúc đó bạn hãy tự đưa ra câu trả lời và chuyển sang câu hỏi tiếp theo.

- "Chuyện gì sắp xảy ra?" hoặc: "Mẹ phải làm gì bây giờ?"

Đừng đòi hỏi một câu trả lời. Hãy áp dụng "kỹ thuật đĩa xước", hãy hỏi trẻ đến lần thứ ba. Một đứa trẻ giận dữ đang bị mắc kẹt trong ý nghĩ "Con không muốn!". Trẻ không suy nghĩ về tương lai. Với câu hỏi này, bạn sẽ giúp trẻ nhớ đến những hậu quả và suy nghĩ về tương lai. Nếu trẻ đưa ra một câu trả lời hợp lý, bạn hãy đi đến câu hỏi tiếp theo.

Nếu trẻ không trả lời thì bạn hãy tự mình làm điều đó. Cho trẻ biết hậu quả trực tiếp. Sau đó, câu hỏi tiếp theo là:

- "Con có lựa chọn thế này: Con có muốn điều đó xảy ra" hoặc: "Con có muốn điều đó không?"

Một lần nữa, bạn hãy hỏi đến ba lần. Nếu trẻ không trả lời hoặc đưa ra một câu trả lời gắt gỏng, bạn phải ngay lập tức hành động và để hậu quả đã nêu diễn ra.

Hầu hết trẻ em không muốn chịu hậu quả đã nêu. Với câu hỏi này, trẻ sẽ được nhắc nhở rằng trẻ vẫn có thể lựa chọn một giải pháp khác. Nếu trẻ trả lời: "Không, con không muốn", thì trẻ đang đi theo chiều hướng tốt. Bạn có thể hỏi tiếp:

- “Giờ con có thể làm gì khác?” hoặc: “Con có thể làm gì bây giờ?”

Nếu trẻ trả lời thì trẻ đã tìm thấy giải pháp. Điều này giúp trẻ hành động dễ dàng hơn. Nếu trẻ làm được thì trẻ đã chiến thắng – và bạn cũng vậy. Hãy cho trẻ thấy niềm vui sướng của bạn!

Hành động

Nếu trẻ không trả lời hoặc tiếp tục vi phạm quy định dù đã có một câu trả lời tốt, bạn phải hành động ngay và để hậu quả đã thông báo xảy ra.

> *Henri (xem trang 181) ban đầu không thể trả lời hai câu hỏi đầu tiên. Thường là người mẹ trả lời. Chỉ khi được hỏi: “Con có muốn mẹ quay lại xe không” cậu trả lời: “Không, mẹ, mẹ ở lại đây đi!”*

Trong những ngày đầu tiên, mẹ Henri dù vậy vẫn phải rời khỏi trường mẫu giáo, vì Henri không thể ngừng khóc. Nhưng sau một thời gian, cậu gần như bình tĩnh lại, chậm nhất là ở câu hỏi cuối cùng. Cậu được khen ngợi và đi học về với mẹ một cách bình yên. Sau một tuần, lần đầu tiên Henri có thể đi học mà không khóc.

Vì vậy, tôi thực sự thích kỹ thuật này, bởi những đứa trẻ bị nó lôi cuốn rất mạnh. Không phải tất cả trẻ đều trả lời các câu hỏi – nhưng tất cả ít nhất phải cùng suy nghĩ. Suy nghĩ của trẻ chắc chắn được hướng vào giải pháp của vấn đề. Hơn nữa, cách tiếp cận này rất công bằng đối với trẻ em. Nếu cha mẹ vẫn phải đưa ra hậu quả cuối cùng, họ có thể làm điều đó mà không cảm thấy tồi tệ.

Hành động thay cho lời nói

Liệu bạn sử dụng một kết quả logic trực tiếp, một thời gian tạm dừng hoặc kỹ thuật quy định – câu hỏi – hành động, bạn hãy lưu ý các lời khuyên sau đây:

- Áp dụng hậu quả của mình mỗi khi con bạn vi phạm quy định. Chỉ khi đó, trẻ mới có thể học hỏi từ điều đó.

- Chỉ nói chuyện khi cần thiết. Phải thật bình tĩnh.

- Nhấn mạnh rằng con bạn có sự lựa chọn: có thể tuân thủ quy định, hoặc phải chấp nhận hậu quả.

- Hãy cứng rắn. Đừng rút lại lời cảnh báo hậu quả đã một lần nói ra.

- Chọn một hậu quả khác nếu hậu quả bạn xác định không có tác dụng.

- Cho con bạn thấy rằng bạn luôn ở bên trẻ. Ngay khi một hậu quả xảy ra, tất cả sẽ được tha thứ và bỏ qua.

Bước ba:

Thỏa thuận hợp đồng

MỘT SỐ CHA MẸ gặp khó khăn trong việc biến những ý định tốt thành hành động. Nó vẫn ở dạng ý định tốt, nhưng không có hành động theo đó. Nếu hậu quả không có tác dụng thì bạn nên ngồi lại bên bàn làm việc và nghĩ kế hoạch. Liệu bạn có thể đàm phán thỏa thuận với trẻ hoặc bạn – với vai trò cha mẹ một mình lên kế hoạch hành động cụ thể, tùy thuộc vào độ tuổi của con bạn.

➞ Một kế hoạch tự kiểm soát cho cha mẹ

Tất nhiên bạn không thể ký kết thỏa thuận với một em bé hoặc trẻ mới biết đi. Bạn chỉ có thể xác định cho chính mình những gì cần thay đổi và những gì bạn muốn làm khác. Bạn hãy tự trả lời những câu hỏi sau đây, tốt nhất là bằng cách viết ra, như cha mẹ của Sebastian 3 tuổi đã làm.

- **Hành vi nào cần phải thay đổi?** Một ví dụ: "Sebastian khóc và nổi giận nhiều lần trong ngày. Điều này không phù hợp với tuổi của con. Hành vi này cần phải thay đổi."

- **Hành vi không mong muốn xuất hiện thường xuyên không?** Bạn hãy viết chính xác độ thường xuyên, kéo dài bao lâu và mức độ của hành vi không mong muốn của trẻ trong một tuần. Ví dụ: "Sebastian trong tuần này, cáu giận từ hai đến năm lần mỗi ngày. Chúng kéo dài từ 10 đến 30 phút."

- **Bạn chọn hậu quả nào?** Viết ra những gì bạn sẽ làm từ bây giờ, ngay sau khi trẻ thể hiện hành vi không mong muốn. Có thể như sau: "Nếu trò chuyện rõ ràng không có tác dụng, tôi chọn tạm nghỉ: Khi Sebastian ngồi phịch xuống đất và la hét, tôi sẽ rời khỏi phòng mà không nói một lời. Cứ ba phút một lần, tôi đi tới chỗ con và hỏi con, liệu bây giờ con có muốn dừng lại không. Nếu con la hét và chạy ra sau lưng tôi, tôi sẽ đưa con vào phòng và đóng cửa lại. Tôi vẫn đứng ở ngoài cửa và chú ý rằng con ở trong

đó. Cứ ba phút một lần, tôi đi vào và mang tới cho con một đề nghị hòa bình cho đến khi con bình tĩnh lại."

- **Bạn chọn cách khuyến khích nào?** "Nếu Sebastian bình tĩnh lại, con có thể đến chỗ tôi. Trong thời gian tiếp theo, tôi đặc biệt chú ý đến việc tốt, khen ngợi và khích lệ con. Nếu có thể, tôi sẽ chơi cùng con sau một giai đoạn yên bình ngắn ngủi."

- Bạn kiểm soát sự thành công bằng cách nào? Viết tiếp cuốn nhật ký để bạn có thể biết chính xác sự tiến bộ này: "Một tuần trước, tôi bắt đầu thực hiện kế hoạch. Từ lúc đó, Sebastian không cáu giận một lần nào trong ba ngày, tương đối ngắn trong một ngày và 30 phút kịch liệt lần lượt vào thứ Hai và thứ Ba."

GIẢI PHÁP

Tự kiểm soát: Con đường dẫn đến thành công

- Treo bản kế hoạch được mô tả trước đó của bạn vào một chỗ dễ thấy và dễ tiếp xúc, để bạn thường xuyên được nhắc nhở về nó.

- Kể với ai đó về kế hoạch của bạn–có thể là bà hoặc một người bạn tốt. Trưởng nhóm mẫu giáo hoặc bác sĩ nhi khoa cũng phù hợp. Việc này chỉ có thể có lợi nếu bạn đã thảo luận với ai đó về việc này và nghe ý kiến phản đối. Đối với bạn, đây là một thử nghiệm tốt xem chính bạn có thực sự bị thuyết phục bởi kế hoạch của mình hay không.

- Tính đến khả năng sẽ gặp khó khăn. Mỗi đứa trẻ bình thường đều tỏ thái độ chống đối khi cha mẹ thay đổi thói quen đã được thiết lập. Sức chịu đựng của bạn sẽ được đặt vào một bài kiểm tra khó. Trẻ em gần như có thần kinh tốt hơn so với người lớn.

- Hãy tự thưởng cho mình một điều gì tốt đẹp nếu bạn đã tuân thủ được kế hoạch của mình! Bạn có thể tự hào về bản thân và thậm chí tự thưởng cho mình! Nếu bạn và con cùng tương tác với nhau tốt hơn thì có thể dành phần thưởng lớn

nhất cho cả hai.

➞ Hợp đồng thỏa thuận giữa cha mẹ và con

Sớm nhất từ tuổi mầm non, bạn có thể cho trẻ tích cực tham gia lập kế hoạch hợp đồng. Tỷ lệ tham gia vào ý tưởng và đề xuất của trẻ càng lớn thì trẻ sẽ càng tuân thủ tốt hơn. Nếu trẻ đã có thể viết, tốt nhất trẻ nên tự viết thỏa thuận ra giấy. Cuối cùng, cha mẹ và con đóng dấu thỏa thuận có chữ ký của mình.

Ví dụ của Sara 8 tuổi sẽ cho các bạn thấy một hợp đồng như vậy có thể được soạn chi tiết bằng cách nào. Vấn đề ở đây là cuộc đấu tranh hàng ngày về bài tập về nhà. Vì thế, bạn cũng có thể tiến hành cho các vấn đề khác.

- **Hành vi không mong muốn có xảy ra thường xuyên không?** Như trong kế hoạch tự kiểm soát được mô tả ở trên, đầu tiên bạn hãy quan sát tình hình trong một tuần và viết ngắn gọn vào một cuốn nhật ký.

Mẹ của Sara đã làm như vậy hàng ngày sau khi làm bài tập về nhà. Sara cần bao nhiêu thời gian? Mẹ phải giúp đỡ bao nhiêu lần? Có tranh cãi thường xuyên không? Mức độ thế nào?

- **Họp khẩn cấp:** Hãy ngồi cùng với trẻ để trao đổi về tất cả mọi thứ trong hòa bình. Hãy dành nhiều thời gian để làm điều này. Trong cuộc trao đổi này, bạn không được bị quấy rầy. Anh chị em không liên quan không có việc gì ở đó cả.

Mẹ của Sara đã chọn thời gian sau khi ăn trưa. Bà nói với con gái: “Trước khi con bắt đầu làm bài tập về nhà, mẹ cần trao đổi một việc rất quan trọng với con. Lại đây con, ngồi với mẹ. Cả hai chúng ta đều bực tức với nhau mỗi ngày. Nhất thiết phải thay đổi gì đó thôi!”

- **Đâu là vấn đề?** Đầu tiên hãy hỏi trẻ liệu trẻ có ý tưởng gì không. Sau đó bạn mới nói với trẻ rằng bạn nhìn nhận vấn đề như thế nào. Câu chuyện của Sara và mẹ cô diễn ra như thế này:

Mẹ: “Con có biết mẹ nghĩ gì không?”

Sara: “Lúc làm bài tập về nhà, con luôn càu nhàu. Ý mẹ là thế phải không?”

Mẹ: “Con nói đúng chủ đề đấy. Mẹ thực sự cần phải làm điều gì đó khác đi khi cùng con làm bài tập về nhà. Và con cũng vậy nhé.”

- **Tại sao phải thay đổi?** Đầu tiên hãy hỏi lại trẻ câu này. Hãy chú ý hướng vào chủ đề. Sau đó nêu lý do riêng của bạn thật ngắn và đơn giản. Như thế này:

Mẹ: “Tại sao hai mẹ con mình cùng phải thay đổi cả hành vi của mình, con nghĩ sao, Sara?”

Sara: “Con không biết.”

Mẹ: “Mẹ muốn giải thích với con. Bây giờ mẹ đang ngồi bên cạnh con suốt thời gian con làm bài tập về nhà. Con rất hay hỏi mẹ, mẹ thường xuyên giúp con làm bài. Sau đó chúng ta cãi nhau. Con hét lên với mẹ, mẹ mắng lại con. Tuần trước, mẹ đã viết: Tranh cãi kéo dài ít nhất một tiếng, thường là hai tiếng cho đến khi con xong bài. Sau đó, cả hai chúng ta giận nhau. Mẹ không muốn như thế. Mẹ muốn con tự làm bài tập về nhà. Và mẹ muốn mẹ con mình không cãi nhau nữa.”

- **Chúng ta muốn làm gì khác đi?** Hãy hỏi xem trẻ có đề xuất cải tiến không. Bạn hãy xác định chính xác những gì một trong hai người cần làm trong tươnglai.

Mẹ của Sara đặt ra cho con gái những câu hỏi sau và cùng cô bé tìm kiếm câu trả lời thích hợp: Nên làm bài tập về nhà ở đâu? Được phép làm bài tập trong bao lâu? Chúng ta kiểm soát việc này thế nào? Con có thể làm gì một mình? Mẹ sẽ hỗ trợ con ở bài tập nào? Con được phép mắc bao nhiêu lỗi?

- **Chúng ta chọn hậu quả nào?** Điều gì sẽ xảy ra nếu một trong hai người không tuân thủ thỏa thuận? Cả ý kiến của trẻ cũng rất cần thiết.

Điều gì xảy ra khi hết thời gian? Điều gì xảy ra khi Sara mắc quá nhiều lỗi? Điều gì xảy ra khi Sara bắt đầu la mắng hoặc hét lên? Và điều gì sẽ xảy ra khi mẹ bắt đầu la mắng hoặc hét lên?

- **Chúng ta lựa chọn khuyến khích hoặc thưởng cho trẻ như thế nào?** Một cuộc họp khẩn không phải là dịp tốt để đàm phán phần thưởng với trẻ. Bạn có thể để đến một thời điểm sau đó, khi thấy tình hình tiến triển tốt hơn. Hoặc bạn quy định phần thưởng mà không cần thảo luận. Bạn cũng nên chọn một phần thưởng cho chính mình. Trong việc này, trẻ có thể giúp bạn. Điều gì xảy ra nếu Sara đã làm bài tập về nhà một cách nhanh chóng và không "diễn kịch"? Điều gì xảy ra khi mẹ giữ thỏa thuận một cách lặng lẽ và không la mắng?

  Chúng ta sẽ làm gì khi cả tuần diễn ra tốt đẹp?

- **Chúng ta viết nó ra thế nào?** Ghi lại chính xác những gì bạn và trẻ muốn làm khác đi trong tương lai và hậu quả (cũng như phần thưởng) mà bạn chọn. Nếu trẻ đã có thể viết, hãy để trẻ tự viết ít nhất một phần của hợp đồng. Sara và mẹ cô đã thay phiên nhau viết. Do văn bản dài, người mẹ đảm nhận phần lớn nhất. Trong phần bên, bạn sẽ thấy những điều khoản của hợp đồng giữa Sara và mẹ cô bé.

- **Làm thế nào để kiểm soát sự thành công?** Trong một lịch trình hàng tuần – một quyển lịch, một thời gian biểu hoặc một kế hoạch tự xây dựng – hàng ngày, bạn viết ngắn gọn những điều quan trọng nhất. Trong hợp đồng, Sara và mẹ đã thỏa thuận sử dụng giấy dán hình tim (cho Sara) và mặt cười (cho mẹ) là dấu hiệu của sự thành công. Lịch trình hàng tuần của bạn trong tuần đầu tiên sau khi ký hợp đồng tương tự như trong phần bên.

Tuần này đã ổn, chỉ có thứ Năm là hơi chệch đi: Sara càu nhàu và mẹ đi ra ngoài. Trong lần thử thứ hai, Sara khóc còn mẹ thì la mắng. Bài tập về nhà không được hoàn thành trong một tiếng. Tuy nhiên, nhìn chung cho thấy mọi việc đang tiến triển tốt.

Khi đã có một miếng giấy dán và một khuôn mặt cười mỗi ngày trong tuần thứ ba, Sara và mẹ đã cùng nhau vui đùa một buổi chiều trong bể tắm vào cuối tuần.

Như vậy, hợp đồng của bạn đã thành công

- Đàm phán hợp đồng cùng trẻ. Hãy chú ý đến đề nghị và ý tưởng của trẻ.

- Cả hai bên đóng dấu hợp đồng có chữ ký của mỗi bên.
- Treo hợp đồng của bạn ở chỗ dễ thấy, như ở cửa nhà bếp chẳng hạn.
- Giữ thỏa thuận trong vài tuần. Nếu có thay đổi cần thiết thì viết vào hợp đồng và hai bên ký lại lần nữa.
- Nếu bạn và trẻ có vấn đề nghiêm trọng với nhau, hãy nhờ đến hỗ trợ chuyên môn. Người nên liên hệ đầu tiên chính là bác sĩ nhi khoa của bạn. Nếu cần thiết, bạn sẽ nhận được địa chỉ của trung tâm tư vấn hoặc nhà tâm lý học trẻ em.

GIẢI PHÁP

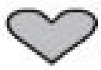
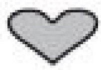
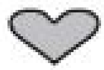
Ký kết hợp đồng – ví dụ

- “Sara làm bài tập về nhà trong phòng của mình. Đồng hồ bấm giây được chỉnh đến 60 phút. Sau đó là kết thúc, cất sách vở lại. Khi Sara không hoàn thành, mẹ viết giải thích cho giáo viên vào vở bài tập về nhà.”
- “Sara có thể đọc và viết một mình. Mẹ sang phòng khác. Nếu Sara muốn hỏi điều gì, bé cầm vở đến chỗ mẹ. Cuối cùng, mẹ xem và chỉ cho Sara lỗi sai. Từ sáu lỗi trở lên, Sara sẽ phải viết lại.”
- “Trong môn toán, Sara có thể làm bài cộng và nhân một mình. Ở bài tập trừ, chia và đoạn văn khó, mẹ sẽ ngồi cạnh để giúp Sara.”
- “Nếu Sara bắt đầu la mắng và hét lên, mẹ lặng lẽ đi ra ngoài ngay lập tức. Sau năm phút, mẹ lại giúp đỡ Sara.”
- “Nếu Sara bình tĩnh, bé được phép dán một mảnh giấy dán vào sổ lịch trình hàng tuần.”
- “Nếu mẹ vẫn bình tĩnh và thân thiện, mẹ được phép vẽ một khuôn mặt cười vào sổ lịch trình hàng tuần. Khi mẹ hét lên

hoặc càu nhàu, mẹ phải vẽ một khuôn mặt buồn.”

- “Nếu cả tuần diễn ra tốt đẹp, cả hai chúng tôi sẽ cân nhắc sẽ chơi gì cùng nhau.”

(Chữ ký Sara) (Chữ ký Mẹ)

	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
Thời gian làm bài tập	20 phút	40 phút	10 phút (ít có)	60 phút	45 phút
Sara				/	
Mẹ					

➞ Kế hoạch khen thưởng

Hợp đồng giữa bạn và trẻ không nhất thiết phải được lập bằng văn bản. Bạn có thể ký một hợp đồng thoả thuận miệng. Điều này có tác dụng chủ yếu khi trẻ còn nhỏ hoặc quy tắc hành vi bạn muốn trẻ học phải minh bạch, rõ ràng (hoặc nếu cả hai).

Cần sự khuyến khích trong những trường hợp như vậy – hãy sử dụng kế hoạch khen thưởng. Đối với trẻ nhỏ, có thể kế hoạch này rất đơn giản, với trẻ lớn hơn sẽ cần một kế hoạch tốn kém hơn một chút với hệ thống tính điểm phức tạp.

Quy tắc đơn giản cho trẻ học mẫu giáo

Với mỗi kế hoạch thưởng, đầu tiên phải xác lập các quy tắc một lần. Trẻ em trong độ tuổi mẫu giáo có thể chưa biết đọc. Nhưng bạn có thể nhắc nhở trẻ về các quy tắc quan trọng bằng hình vẽ đơn giản. Chẳng hạn như:

- Rửa mặt và mặc quần áo nhanh chóng vào buổi sáng
- Ngồi yên trong khi ăn
- Hòa thuận với anh chị em
- Tự làm việc một mình trong nửa giờ
- Ở yên trên giường vào buổi tối
- Nói chuyện thân thiện.

Bạn hãy chọn ra một, hai hoặc ba quy tắc. Không nên nhiều hơn. Chúng tôi đã minh họa năm quy tắc trên trang 182, 183 và 184. Bạn có thể sao chép chúng từ cuốn sách và thậm chí có thể tô thêm màu – hoặc tự vẽ hình cho từng quy tắc. Việc này sẽ hình ảnh hóa quy tắc cho trẻ.

Hãy trao đổi một lần nữa với trẻ về các quy tắc. Cho trẻ biết rõ hậu quả logic trẻ phải chịu nếu trẻ không tuân thủ.

Bạn không cần phải mỗi lần đều nhắc lại các quy tắc liên quan. Chỉ cần chỉ vào hình ảnh là đủ. Hãy treo hình ảnh ở chỗ dễ thấy!

Nếu trẻ tuân thủ quy tắc, trẻ sẽ được khen ngợi và được khuyến khích thêm. Trẻ có thể tích lũy điểm và đổi lấy một phần thưởng nhỏ. Ở các trang sau, bạn sẽ được tìm hiểu cách làm kế hoạch thưởng đơn giản cho trẻ trên 3 tuổi.

Kế hoạch thưởng đơn giản cho trẻ từ 3 tuổi trở lên

Nếu bạn đã thiết lập các quy tắc và vẽ hình (hoặc lấy từ cuốn sách), bạn có thể kết hợp rất tốt với một kế hoạch thưởng đơn giản và được thiết kế tốt. Hãy để sự sáng tạo của bạn bay bổng, hoặc chấp nhận đề xuất của chúng tôi: trên hai trang tiếp theo, bạn sẽ thấy một con sâu bướm cười và một chuỗi hạt ngọc trai để sao chép. Mỗi hình có bốn lần năm vòng tròn để tô màu. Các vòng tròn là khuôn mẫu cho điểm thưởng trẻ có thể tích lũy.

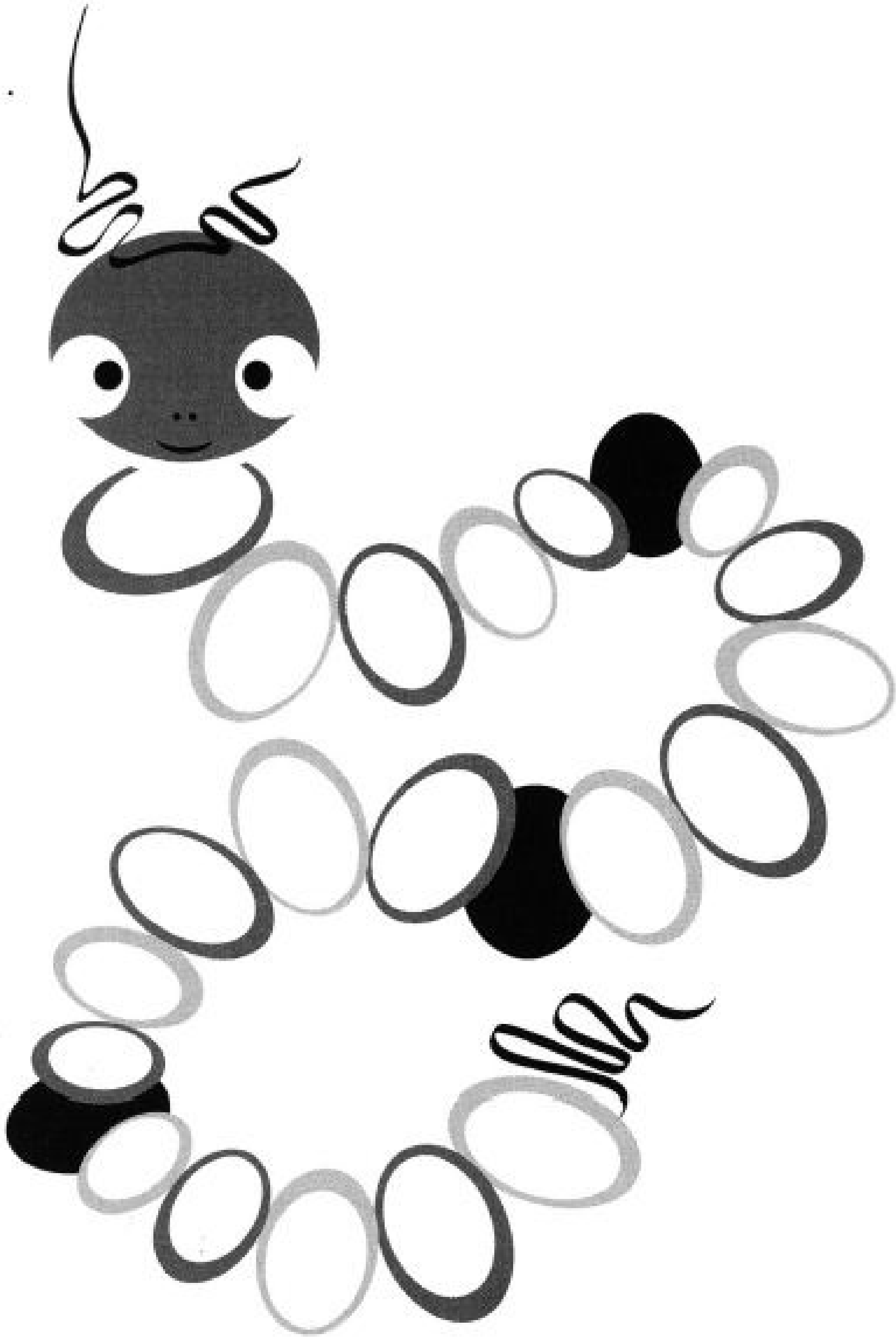
Hãy để trẻ chọn một trong các hình ảnh. Nếu trẻ tuân thủ được một quy tắc đã thỏa thuận, trẻ sẽ nhận một điểm trong ảnh thưởng.

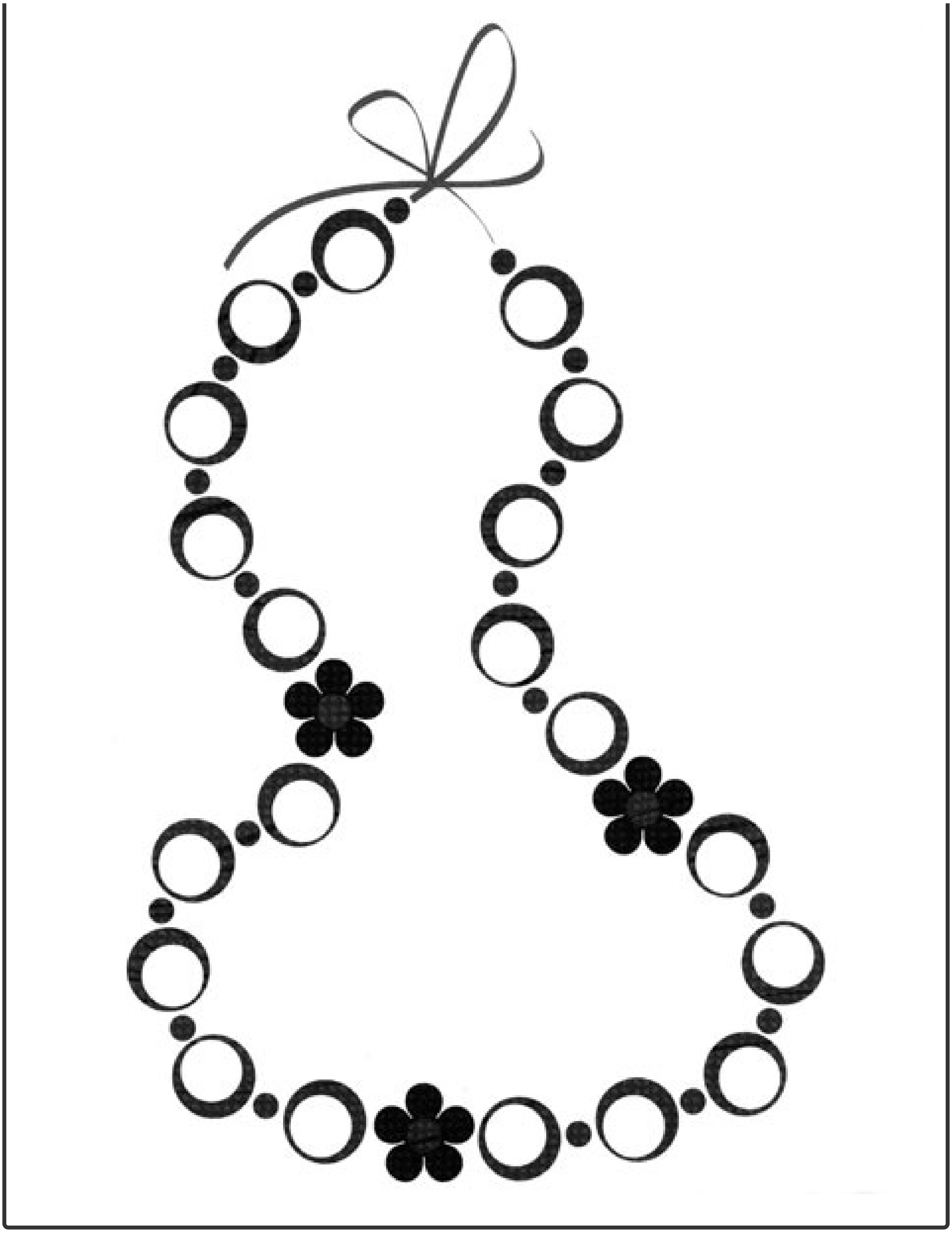
Nếu trẻ chú ý được ba nguyên tắc cùng một lúc, trẻ có thể đạt ba điểm trong một ngày. Đối với mỗi điểm, trẻ được tô một viên ngọc trai hoặc một khuôn mặt cười trong vòng tròn của con sâu bướm.

Nếu trẻ đạt đến năm điểm trong ảnh thưởng của mình, trẻ sẽ nhận được phần thưởng đầu tiên. Đó có thể là một trò chơi chung, thêm một câu chuyện trước khi đi ngủ, trẻ được chơi tối lâu hơn trước khi đi ngủ hay một món quà nhỏ.

Nếu con sâu bướm hoặc chuỗi được tô hết, trẻ sẽ có một phần thưởng lớn hơn mà bạn có thể hẹn trước với trẻ. Ở đây, bạn có thể lựa chọn một hoạt động chung hoặc một phần thưởng vật chất tương ứng. Tất nhiên, nó phải là một động lực hấp dẫn cho trẻ.

Trong trường hợp tốt nhất, trẻ rất hứng thú và tích lũy điểm hăng hái đến mức được phép tô một con sâu bướm hoặc một chuỗi hạt rồi đến hình kia. Nếu mọi việc suôn sẻ, có thể lựa chọn một quy định mới cho tích lũy điểm. Sự thích thú của trẻ trong việc tích lũy điểm có khả năng bị giảm đi bất cứ lúc nào. Điều này là hoàn toàn bình thường. Không phải tất cả mọi trẻ em đều hào hứng với kế hoạch thưởng ở cùng mức độ như nhau. Có thể hành vi mong muốn cho đến khi đó đã phản ánh rằng trẻ không còn cần phải được theo dõi đặc biệt nữa. Nếu vấn đề hành vi cũ xuất hiện lại, bạn có thể sử dụng lại ảnh thưởng sau một thời gian tạm dừng – hoặc tự tạo ra hình ảnh mới.





Mặt cười trong vở bài tập về nhà: điểm thu thập tại trường

Nhiều trẻ em ngay từ năm học đầu tiên đã có vấn đề trong việc chấp hành nội quy của trường. Một số trẻ khó ngồi yên tại chỗ của mình. Có trẻ gọi to trong lớp học thay vì giơ tay phát biểu. Hoặc trẻ không chú tâm trong giờ học và làm phiền các bạn cùng lớp. Một số gần như

hàng ngày đều cãi vã với các bạn cùng lớp hoặc cư xử hung hăng.

Với một hệ thống khen thưởng rất đơn giản, bạn có thể đảm bảo rằng bạn sẽ được thông báo liên tục về hành vi của con. Và bạn có thể khuyến khích trẻ chấp hành nội quy ở trường tốt hơn. Hầu như tất cả giáo viên sẽ được động viên cùng tham gia vì công sức lao động họ phải bỏ ra cũng không nhiều.

Bạn hãy trao đổi với giáo viên xem con bạn nên cải thiện hành vi nào ở trường. Quan trọng là phải xây dựng hành vi một cách tích cực. Chẳng hạn như:

- Cư xử với người khác
- Ngồi tại chỗ
- Làm những gì giáo viên nói
- Bắt đầu làm bài tập và hoàn thành nhanh chóng
- Giơ tay để phát biểu, thay vì gọi to trong lớp học

Giáo viên chọn ra một hoặc hai quy tắc giáo viên cho rằng đặc biệt quan trọng cho trẻ và tuyên bố mình đã sẵn sàng chú ý đến chúng mỗi ngày. Nếu trẻ tuân thủ quy tắc thì trong ngày đó giáo viên sẽ vẽ một khuôn mặt cười vào trong vở bài tập về nhà. Nếu trẻ không tuân thủ quy tắc, trẻ sẽ không được nhận mặt cười. Như vậy bạn sẽ cập nhật được tình hình và có thể nói chuyện với con mình về những gì diễn ra tốt đẹp trong ngày và những gì chưa tốt. Và bạn có thể thỏa thuận với trẻ một phần thưởng nếu trẻ tích lũy được một số lượng mặt cười nhất định. Một số ví dụ về phần thưởng đã được hứa:

- 1 mặt cười: 15 phút chơi máy tính
- 5 mặt cười: cùng đi bơi
- 10 mặt cười: một cuốn truyện tranh
- 20 mặt cười: cùng đến rạp chiếu phim

Nhiều trẻ em có thể được thúc đẩy trong nhiều tuần và tháng với

kế hoạch đơn giản này. Nó còn có một lợi thế: đôi khi cha mẹ rất đỗi kinh ngạc khi đến tận cuối năm học họ mới được biết vấn đề hành vi của con em mình trong suốt thời gian qua từ giấy chứng nhận của trường. Họ thực sự thất vọng vì đã không được thông báo sớm. Với thông tin phản hồi hàng ngày từ các giáo viên, bạn được bảo vệ trước những bất ngờ như vậy.

Kế hoạch khen thưởng cho trẻ tiểu học: tích lũy điểm tại nhà

Những gì có tác dụng ở trường cũng có thể tiến hành dễ dàng tại nhà. Bạn cũng có thể giám sát con mình chặt chẽ hơn giáo viên. Vì vậy, kế hoạch của bạn có thể phong phú hơn. Kế hoạch được đề xuất ở đây phù hợp cho trẻ đã có thể đọc và gặp khó khăn trong việc chấp hành các quy tắc thông thường hàng ngày.

Với nhiều trẻ em một kế hoạch khen thưởng như thế này khuyến khích việc nghĩ về các quy tắc, vì trẻ muốn thu thập nhiều điểm càng nhanh càng tốt. Bạn có thể thay đổi kế hoạch để nó phù hợp với điểm mạnh và điểm yếu riêng của con mình. Hãy đặc biệt tiếp nhận các hành vi luôn có thể làm nảy sinh vấn đề trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

Ngoài ra trong kế hoạch nên bao gồm một số điểm để trẻ có thể dễ dàng tích lũy điểm. Một kế hoạch khen thưởng không được đòi hỏi quá nhiều. Chỉ khi không quá khó cho trẻ để tích lũy số điểm thì kế hoạch mới có tác dụng thúc đẩy.

Những việc suôn sẻ sẽ được đánh dấu lại. Đối với ba dấu lại có một viên bi thủy tinh (thẻ cứng hoặc chip trò chơi từ nhựa cũng được). Bi được thu thập trong một lọ chứa riêng biệt và có thể được giữ lại hoặc đổi trong cùng một ngày. Bạn có thể trao đổi với trẻ về giá trị của viên bi. Hãy thiết lập thành văn bản.

Ví dụ: với ba viên bi, con bạn có thể xem truyền hình trong nửa tiếng hoặc chơi máy tính, với 10 viên bi trẻ được chơi thêm nửa tiếng vào buổi tối. Nếu trẻ thu thập được 20 viên bi, bạn hãy cùng trẻ đi ăn hamburger hoặc kem. Với 30 viên bi, trẻ được chọn một món đồ chơi nhỏ, với 40 viên bi, hãy đi cùng trẻ đến sân chơi trong nhà. Và với 50 viên bi, trẻ được phép cắm trại với bạn ở trong vườn.

GIẢI PHÁP

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Trước khi đi học							
Ngủ dậy khi mẹ đánh thức							
Tự mặc quần áo							
Ngồi ăn sáng đúng giờ							
Tự giác đánh răng							
Ra khỏi nhà đúng giờ							
Trò chuyện thân thiện							
Sau giờ học							
Treo áo khoác							
Bắt đầu làm bài tập về nhà ngay							
Trò chuyện thân thiện							
Trước khi đi ngủ							
Chuẩn bị cặp sách với trợ giúp của mẹ							
Dọn dẹp với sự giúp đỡ của mẹ							
Tự giác thay quần áo							
Tự giác đánh răng và rửa mặt							
Đi ngủ đúng giờ							
Trò chuyện thân thiện							

Kế hoạch mỗi ngày phải được điền nhất quán. Bạn có thể sửa đổi nó một cách riêng rẽ. Ví dụ, nếu mục “Trò chuyện thân thiện” đặc biệt quan trọng, bạn có thể cho đến ba điểm mỗi ngày. Hoặc bạn có thể bỏ mục “Bài tập về nhà” tương ứng.

Nếu khuyến khích tích cực không hiệu quả thì có một khả năng khác: trẻ phải đạt được một số điểm tối thiểu đã định mỗi ngày. Nếu không đạt được, trẻ phải từ bỏ một thú vui nào đó – thời gian chơi máy tính hoặc xem ti-vi hàng tối. Hoặc trẻ phải đảm nhận thêm một việc nhà: cọ rửa bồn rửa mặt, quét nhà bếp hoặc tương tự.

Bạn có rất nhiều lựa chọn cho những ý tưởng của mình. Tuy nhiên, có một số ít trẻ em gần như không hoặc được thúc đẩy trong một thời gian ngắn bằng kế hoạch khen thưởng.

➞ Tại sao giải pháp này không suôn sẻ với tất cả trẻ em

Từ kinh nghiệm của tôi, tôi biết rằng nhiều phụ huynh đã thành công với hợp đồng và kế hoạch khen thưởng. Nhưng tôi cũng biết rằng giải pháp này rất khó áp dụng ở một số trẻ. Nhiều trẻ chống đối lại quy tắc một cách cực đoan. Có vẻ các cháu học được từ hình phạt hợp lý và thời gian tạm dừng chỉ trong một thời gian ngắn. Cha mẹ của trẻ không bao giờ có thể ngồi lại và chỉ đơn giản là “để cho tất cả mọi thứ xảy ra” – và một lần nữa, họ phải bắt đầu từ con số không và mất nhiều công sức. Tại sao vậy?

Các vấn đề cụ thể

Trẻ em khác nhau về khả năng sẵn sàng hợp tác ngay từ khi còn bé. Trong chương đầu tiên, chúng tôi đã đề cập tới điều này. Đôi khi trẻ em chống lại các quy tắc, bởi chúng sợ. Lo sợ bị cách ly, sợ hãi hay hoảng sợ trước những tình huống đòi hỏi sự đồng cảm từ phía cha mẹ. Việc thực hiện các quy tắc ở những đứa trẻ sợ sệt vẫn chưa phải là tất cả. Ngay cả khi nói đến các nhu cầu vật chất của trẻ, hãy cẩn thận: các quy tắc phải được lựa chọn cẩn thận trong việc ăn, ngủ hoặc vệ sinh. Quá nhiều áp lực có thể gây phản tác dụng.

Bạn cũng sẽ phải đối mặt với thách thức khi trẻ bướng bỉnh. “Con muốn quyết định!” là phương châm của trẻ. Trẻ không thích các quy tắc. Với tất cả sức mạnh, trẻ chống lại chúng: “Còn lâu con mới làm theo mẹ nói!”. Sự chống đối của trẻ có thể liên quan tới cơn giận dữ hoặc hành vi bốc đồng. Một số trẻ “đánh trả” hoặc phản ứng bằng hành vi hung hăng nếu không được theo ý muốn của trẻ. Một số trẻ không tuân theo quy tắc vì chúng bị phân tâm bởi bất kỳ việc nhỏ nào và lại quên các yêu cầu ngay lập tức.

Mỗi đứa trẻ đều có điểm mạnh và điểm yếu của riêng mình. Nếu những vấn đề này rất nghiên trọng hoặc nhiều vấn đề xảy ra đồng thời, sẽ rất dễ dẫn đến khủng hoảng giáo dục.

Được thảo luận nhiều: ADHD

Trong thời gian gần đây, có một chủ đề thường được thảo luận trên các phương tiện truyền thông: ADHD (Hội chứng rối loạn tăng động, giảm chú ý). Điều này tồn tại trong hai hình thức khác nhau: Một số trẻ em "chỉ" có vấn đề trong việc điều chỉnh sự tập trung của mình. Trẻ cực kỳ mất tập trung, hay quên và thường không chú ý. Những đứa trẻ này thường tới khi đi học mới đáng chú ý, bởi vì trẻ mơ mộng hơn và cũng "không làm phiền ai".

Tuy nhiên, thường có cả đặc điểm của "hiếu động thái quá" và "bốc đồng" đi kèm: Những trẻ này vô cùng hiếu động và có xu hướng phản ứng dữ dội với cả việc nhỏ nhặt, bằng sự giận dữ hoặc hành vi hung hãn. Rất khó thuyết phục trẻ làm việc trẻ không thích. Chức năng tự kiểm soát của trẻ hoạt động không thực sự tốt.

Từ khi nào những hành vi này thực sự có vấn đề? Quá trình chuyển biến không thực sự rõ rệt. Trên thực tế đó là hành vi bình thường: Mỗi đứa trẻ bị ảnh hưởng nhiều hơn hoặc ít hơn, đặc biệt là khi trẻ vẫn còn nhỏ. Trẻ em ở độ tuổi này hay bốc đồng, vận động cơ thể, bị phân tâm và đôi khi gây chú ý bằng hành vi của mình. Việc chấp nhận các quy tắc với các trẻ này đặc biệt khó. Cha mẹ cần rất kiên nhẫn, nhất quán và kiên trì. Trẻ học chậm và tiến bộ ít hơn nhưng trẻ cần một người hướng dẫn và liên tục nhắc nhở trẻ về các quy tắc.

Chỉ trở thành vấn đề khi trẻ đã 7 tuổi mà vẫn còn xảy ra thường xuyên hoặc dữ dội đến mức trẻ rất đáng chú ý so với trẻ đồng trang lứa và sự phát triển của trẻ ở nhà và ở trường học bị ảnh hưởng rất xấu thì ADHD bị nghi ngờ chính là nguyên nhân. Dưới năm phần trăm trẻ bị mắc ADHD.

ADHD không phải là kết quả của sai lầm trong giáo dục, mà là một chứng rối loạn sinh lý thần kinh bẩm sinh. Chỉ có bác sĩ nhi khoa hoặc nhà tâm lý học trẻ em kinh nghiệm mới có thể chẩn đoán được. Trong nhiều trường hợp đòi hỏi phải có một liệu pháp mà cả cha mẹ cũng phải được đào tạo.

Việc này bao gồm cả khả năng thiết lập giới hạn. Bạn đã khám phá được rất nhiều về nó trong chương này. Việc này đối với một đứa trẻ mắc ADHD về cơ bản sẽ mất thời gian hơn, nhưng không kém phần quan trọng. Có lẽ cha mẹ phải luôn luôn áp dụng cả ba bước của kế hoạch thiết lập giới hạn để gặt hái được thành công.

§ TỔNG KẾT

Một kế hoạch – ba bước

⇒ **Bước một**

- Nói chuyện rõ ràng với trẻ. Hãy đưa ra chỉ dẫn rõ ràng, kiểm soát giọng nói và ngôn ngữ cơ thể của bạn và nói đi nói lại nhiều lần việc trẻ cần làm ("Kỹ thuật đĩa xước")

⇒ **Bước hai**

- Hãy hành động như lời nói của bạn. Trẻ học tốt nhất từ thứ tự tự nhiên, logic trong hành vi của mình. Ngoài ra có thể áp dụng hình thức cách ly tạm thời tùy theo lứa tuổi.
- Khuyến khích hiệu quả hơn là nêu ra hình phạt. Kỹ thuật "Quy tắc – Câu hỏi – Hành động" đặc biệt hiệu quả.

⇒ **Bước ba**

- Nếu thấy khó hành động nhất quán, bạn có thể thiết kế một kế hoạch tự kiểm soát bản thân. Nếu con đã đủ lớn, bạn có thể đàm phán hợp đồng thay đổi hành vi với trẻ. Ngoài ra, cả kế hoạch khen thưởng có thể cũng rất hiệu quả.

Bạn còn có thể làm được gì nữa?

Trong chương này, bạn sẽ biết...

➞ Bạn có thể đi con đường nào nếu bạn chưa thỏa mãn với kế hoạch hành động của mình?

➞ Bạn có thể sử dụng trí tưởng tượng của mình cho việc giải quyết vấn đề một cách sáng tạo như thế nào?

➟ Những giải pháp **sáng tạo**

BẠN CHƯA THỎA MÃN với việc "giáo dục theo kế hoạch"? Các giải pháp của chính bạn luôn là tốt nhất – nếu chúng dẫn đến thành công.

Một vài tuần trước, tôi đã kể với một người bạn – mẹ của ba đứa con – về nghiên cứu của tôi cho cuốn sách này. Cô ấy hỏi một cách kinh ngạc: "Một cuốn sách về các quy tắc? Giờ mọi người có nhu cầu đó ư? Đối với tôi tất cả chúng thật khôi hài." Ai sẽ không muốn điều tương tự thế: Chỉ trong trường hợp đặc biệt, bạn mới cần một kế hoạch hành động, một thỏa thuận hoặc một cuốn nhật ký. Bạn thường chỉ làm những gì bạn cho là đúng – và lạ chưa kìa mọi chuyện thật suôn sẻ!

Chương này dành riêng cho tất cả những ai muốn được sáng tạo và cởi mở trong phương pháp dạy con. Giải quyết vấn đề một cách sáng tạo có thể được hiểu là làm điều gì đó bất ngờ, thứ gì đó mà con bạn hiện không ngờ đến. Nhưng không phải thế, đó là con đường tốt nhất để thoát khỏi vòng luẩn quẩn cũ rích và tìm ra một giải pháp mới.

Coi trọng giải pháp của trẻ

ĐÔI KHI CON CÁI khôn ngoan hơn chính chúng ta. Nếu lắng nghe trẻ đúng cách, chúng ta có thể tiếp thu kiến thức có giá trị và học hỏi từ trẻ.

➞ Kiến thức khôn ngoan

Cậu bé Marc 4 tuổi đã nhìn thấu một cách chính xác: "Khi mẹ nói điều gì đó với cháu, cháu không cần phải nghe. Dù sao thì cháu cũng chẳng quan tâm. Nhưng cô trông trẻ mà nói thì cháu nghe ngay!"

Khi Marc kể với tôi chuyện này, mẹ cậu ngồi bên cạnh vô cùng choáng váng. Việc anh chàng nhỏ bé "nhìn thấu" bà khiến bà phải suy nghĩ.

Đó là động lực tốt nhất khiến bà phải luyện tập nói chuyện rõ ràng, và có hành động đi kèm với lời nói. Ngay sau đó, Marc đã nhận ra chính xác khi nào mẹ cậu cho việc gì là "thật".

Mẹ của Dani 8 tuổi cũng có một trải nghiệm tương tự. Bà thường đặt yêu cầu "Nếu – thì" nhưng thường không để hậu quả xảy ra.

Dani cuối cùng có thể xem ti-vi, chơi máy tính, thức khuya – mặc dù trước đây, cô bé thực sự phải đáp ứng nghĩa vụ đã thỏa thuận của mình. Thông qua trao đổi, hứa hẹn và thảo luận, cô bé đã thuyết phục được mẹ thay đổi ý định. Giữa họ có căng thẳng, đôi khi còn leo thang dữ dội. "Tại sao mẹ luôn thông báo bất cứ điều gì có thể xảy ra thế? Mẹ làm thế chỉ để làm phiền con. Mẹ không bao giờ quan tâm xem con có thực sự làm không. Những gì mẹ nói chẳng bao giờ xảy ra cả."

Câu này đã chạm đến trái tim mẹ Dani. "Con gái tôi không tôn trọng tôi" – bà đã rõ điều này, và bà cũng biết rằng nó liên quan đến hành vi mâu thuẫn của mình. Nhưng kết luận của con gái khiến bà rất ngạc nhiên. Người mẹ đã sợ không được Dani yêu quý: "Khi tôi bắt cháu nghe lời, cháu không còn yêu tôi nữa." Bây giờ bà biết rằng với con gái mình mọi việc hoàn toàn khác: Dani cảm thấy mẹ không quan tâm đến hành vi của cô. Cô bé cảm thấy mình không được coi trọng vì mẹ không rõ ràng và chắc chắn với cô.

Tất nhiên mẹ Dani không thể thay đổi hoàn toàn chỉ trong một ngày. Nhưng trước khi công bố hình phạt, giờ bà đã cân nhắc một chút xem mình có thể tiến hành được không. Nếu Dani phản đối kịch liệt, mẹ cô nói: "Mẹ phải yêu cầu con tuân thủ quy tắc, ngay cả khi con không thích. Mẹ không quan tâm con làm gì. Con rất quan trọng với mẹ. Vì thế, mẹ sẽ đeo đuổi đến cùng."

➞ Sự quan tâm bất ngờ

Từ Christoph con trai của tôi, tôi đã học được cách có thể chấm dứt bất chợt một cuộc tranh cãi kịch liệt.

Con gái tôi là Catherine 2 tuổi và con trai tôi là Christoph 4 tuổi. Tôi đã có một vài ngày ở riêng cùng hai cháu trong một

căn hộ nghỉ dưỡng. Vào buổi tối chúng có hơi náo loạn một chút: Tôi phải nấu ăn còn bọn trẻ thì đã mệt và cáu kỉnh.

Vào một buổi tối, sự việc lại căng thẳng hơn. Christoph đã nổi giận và quấy rầy em gái mình. Tôi chiến đấu với căn bếp chật chội và đã không thể hành động đúng mà chỉ mắng mỏ – tất nhiên là mọi chuyện không theo ý tôi.

Chuyện là thế này: con trai tôi xé gối ôm của em gái và ném nó ra khỏi phòng. Nó rơi vào trong bồn rửa đầy nước nóng. Cô em gái khóc thét lên. Tôi đã nổi đóa, túm lấy con trai tôi, mắng nó, hỏi tại sao và trách móc cháu té tát, đe dọa cháu những hậu quả vô nghĩa.

Con trai tôi đã làm một việc hoàn toàn kinh ngạc: cháu nhìn lên khuôn mặt giận dữ của tôi, giơ cánh tay nhỏ của mình lên và di ngón trỏ nhẹ nhàng qua nếp nhăn cau mày của tôi. Rất bình tĩnh, cháu nói: "Mẹ". Đột nhiên tôi như bừng tỉnh. Cơn giận của tôi đã biến mất. Tôi cảm thấy một cơn giận không thể kìm nén rất nực cười. Con trai tôi đã khiến tôi bình tĩnh và đưa tình hình trở lại ban đầu.

Bạn đã từng thử phương pháp này với con bạn chưa? Nếu trẻ đang thất vọng hay tức giận và cư xử không phù hợp, bạn đã bao giờ ôm lấy trẻ một cách dịu dàng, xoa đầu và gọi tên trẻ một cách trìu mến chưa? Không phải lúc nào bạn cũng làm được như thế. Nhưng chuyện này cũng đáng thử sức đấy.

Hành động bất ngờ

BẠN HÃY TƯỞNG TƯỢNG rằng trẻ đã làm phiền bạn trong một thời gian dài với một thói quen nhất định. Tất cả nỗ lực của bạn để thay đổi điều đó đều thất bại. Bạn đang mắc kẹt giữa cuộc chiến cho sự tập trung và có vẻ trẻ đang ngồi trên đòn bẩy dài. Bạn luôn bị kích động. Bây giờ, bạn có thể áp dụng có hệ thống các lời khuyên từ Chương ba – nhưng bạn cũng có thể làm khác đi.

Hãy hỏi thử xem chính xác thì con bạn muốn làm bạn tức giận đến mức nào! Sau đó, bạn có thể kiểm soát được bản thân, và con bạn nhớ lại: hành động khiêu khích không còn tác dụng nữa. Như vậy, bạn sẽ là người xác định quy tắc trò chơi chứ không phải trẻ.

→ Ai có thể làm tốt hơn

- Bạn nổi giận vì cách ăn uống hàng ngày của con? Hình mẫu tốt của bạn không có tác dụng? Sau đó tình thế đã đảo ngược một lần hoặc vài lần trong tuần và bạn đề nghị: "Buổi trưa hôm nay chúng ta thi húp đi. Ai húp súp kêu to nhất thì chiến thắng."

- Con bạn có phải là một "đứa trẻ hiếu động" không? Bạn hãy khiến trẻ chơi các trò chơi vận động lăn lộn. Bạn có thể nói: "Giờ chúng ta muốn xem xem con có thể lăn lộn liên tục năm phút không. Mẹ sẽ tính thời gian đấy."

- Đôi khi trẻ dẫm chân hoặc đánh bạn không? Đó không phải là hành vi hung hăng, mà là hành vi đòi được chơi. Bạn hãy nói rằng: "Con muốn chơi cùng mẹ trò dẫm-đánh à? Ồ được thôi. Con đã bắt đầu thì bây giờ đến lượt mẹ. Vì vậy, giờ lại đến lượt của con."

- Trẻ nổi giận khi bị thua? Nhưng thua là một phần của cuộc sống, và trẻ cần phải được học. Hãy đề nghị trẻ: "Ai thua ở trò chơi tiếp theo là người chiến thắng." Hoặc bạn hãy chơi một trò cá cược: "Ai tức giận nhất khi thua là người chiến thắng." ngược lại: "Ai có thể thua một cách hòa bình nhất sẽ giành chiến thắng." Trẻ sẽ bị nhầm lẫn bởi trẻ thực sự không biết bây giờ đâu là thắng, đâu là thua. Nhưng mục đích chính là trẻ học được rằng việc bạn và trẻ chơi cùng nhau mới là điều quan trọng, chứ không phải ai là người chiến thắng.

Các đề xuất có chút kỳ lạ ngay từ đầu này cũng có điểm chung:

- Bạn khiến trẻ ngạc nhiên. Trẻ sẽ chú ý rằng các quy tắc cũ không còn áp dụng cùng một lúc nữa.

- Bạn đánh giá cao hành vi nổi bật của con một cách vui vẻ hơn là kết quả. Có lẽ thậm chí bạn còn ganh đua với trẻ. Từ đó, trẻ như nhận được một luồng ánh sáng mới – và không còn là một phương tiện để tích lũy điểm với bạn trong cuộc đấu tranh giành quyền lực nữa.

Sự hài hước đặc biệt quan trọng trong hoạt động này. Nhưng hãy chỉ hài hước khi tâm trạng bạn đang tốt. Nếu không thì nó có thể dễ

biến thành sự mỉa mai đầy sâu cay.

➞ Mở ra một hiện trường mới

Nhiều trẻ em cùng chơi với nhau luôn dễ xảy ra va chạm. Một đứa trẻ bị đẩy, đánh hoặc kéo tóc, sau đó chúng sẽ hét. Nếu biết ai là "nạn nhân" và ai là "thủ phạm", bạn hãy làm như sau: Bạn nói thật nhanh với trẻ và đặt ra một thời gian cách ly. Nếu thời gian cách ly diễn ra trong cùng một phòng, bạn hãy để ý đến "thủ phạm" càng ít càng tốt. Để làm điều này, bạn hãy hướng toàn bộ sự chú ý của bạn sang "nạn nhân": bạn an ủi, vuốt ve, thổi thổi chỗ đau, ôm trẻ trong vòng tay của mình, rủ trẻ cùng chơi trò chơi.

Chỉ khi "nạn nhân" đã hoàn toàn bình tĩnh, đứa trẻ kia mới được phép tiếp tục chơi cùng. Qua đó, vai "thủ phạm" tương đối kém hấp dẫn trong thời gian dài. Tuy nhiên, bạn không được quá chú ý đến "nạn nhân".

Trong một nhóm trẻ, chẳng hạn như trong trường mẫu giáo cũng tương tự như vậy. Thường thường, đứa trẻ "quậy phá" (đánh bạn khác, không ngồi yên, lớn tiếng...) ngồi trong lòng giáo viên hoặc được chọn trò chơi hoặc truyện tranh, để trẻ giữ "yên lặng". Ngược lại thì thế nào? Ngay khi một đứa trẻ trong nhóm có hành vi đáng chú ý, những đứa trẻ khác sẽ được cho thực hiện một hoạt động đặc biệt thú vị: đọc một cuốn truyện tranh mới, chơi trò nhập vai hay một trò thủ công tuyệt vời. Một khi đứa trẻ dừng hành vi đáng chú ý của mình, tất nhiên trẻ có thể cùng tham gia. Cách tiếp cận này cũng phù hợp cho xung đột giữa anh chị em trong gia đình.

Sáng tạo ra người trợ giúp

HỢP TÁC THAY **vì** đối đầu giúp trẻ học quy tắc tốt hơn. Nói về giải pháp thay cho chỉ dẫn vấn đề là một phương pháp tốt. Một đứa trẻ sẵn sàng tiếp nhận giải pháp của ai? Của cha mẹ thì trẻ không thích lắm. Từ nhân vật tưởng tượng, động vật hoặc con búp bê sẽ khả dĩ hơn. Nếu con bạn tự tìm thấy giải pháp là tốt nhất.

Xin con rối tay lời khuyên

Trẻ em yêu thích những con rối tay. Chúng có thể thể hiện con người hoặc động vật. Bạn có thể tự làm con rối tay bằng những vật liệu đơn giản: bạn hãy đính hai chiếc khuy lên một chiếc khăn không dùng hoặc chiếc tất cũ để làm con mắt – thế là xong! Bạn có thể cắt khăn hoặc tất và may thành một cái miệng.

Đặt cho con rối tay một cái tên. Cho dù con bạn buồn, không tuân thủ một quy tắc hoặc bị trêu tức nhưng với một con rối tay, trẻ sẽ sẵn sàng nói, ngay cả khi bạn giả giọng cho con rối tay.

Bạn hãy để con rối tay hỏi trẻ chuyện gì đã xảy ra, trẻ sợ điều gì, vui vẻ về điều gì – và lần sau tất cả mọi thứ có thể sẽ suôn sẻ hơn. Con rối tay của bạn có thể rất thông minh hoặc rất ngu ngốc – tùy thuộc vào việc nó mang đến cho trẻ tiếng cười hoặc khiến trẻ suy nghĩ nhiều hơn. Vì vậy, đây không phải là một cuộc "hội thoại giải quyết xung đột" nhàm chán! Con rối tay tất nhiên cũng sẵn sàng trả lời câu hỏi của trẻ. Và nếu trẻ thích, thậm chí trẻ có thể tự đeo con rối trong tay và nói bằng giọng nói của mình.

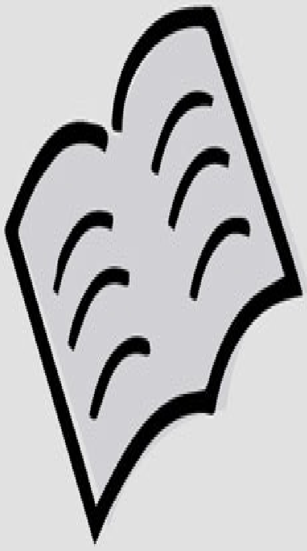
➞ Kể chuyện

Mới đây, một người bà đã chỉ cho tôi một tập truyện bà từng viết cho ba cô cháu gái của mình với những hình minh họa đầy yêu thương. Nàng tiên, con thú và công chúa đều xuất hiện trong các câu chuyện. Một vấn đề hoặc một nhiệm vụ khó khăn luôn luôn được giải quyết – và ai là nhân vật anh hùng ở đây? Trong mỗi câu chuyện, bạn có thể nhận ra nhân vật này chính là một trong ba cô cháu gái.

Tất cả các câu chuyện đều kết thúc tốt đẹp. Ở cuối truyện luôn có một giải pháp. Một ý tưởng tuyệt vời! Người bà khó có thể tặng một món quà nào khác tuyệt vời hơn cho các cô cháu.

Hơn nữa, bà đã làm rất chuyên nghiệp: Ngay cả các nhà tâm lý cũng sử dụng câu chuyện để giúp trẻ em đối phó với vấn đề của mình. Những câu chuyện có thể giúp trẻ nhìn nhận vấn đề và tiếp nhận giải pháp một cách gián tiếp. Chặng hạn như Lars 4 tuổi cần ti giả để ngủ thiếp đi. Mẹ đã kể cho cậu câu chuyện sau đây.

Leo và chiếc ti giả



➞ **Ngày xửa ngày xưa có một chú sư tử con** tên là Leo. Chú rất đáng yêu,hài hước và thích chạy nhảy cả ngày ở bên ngoài. Chú sống với cha mẹ và em gái – một bé sư tử dễ thương – trong một cái hang rất ấm cúng. Buổi tối trước khi đi ngủ, sư tử mẹ còn kể chuyện cho cậu nghe. Và bạn hãy đoán xem, khi đó Leo làm gì nào? **Cậu ngậm một cái ti giả khổng lồ trong cái miệng sư tử của mình và bú. Trông thật kỳ quặc.** Leo thực sự đã có hàm răng sư tử to và sắc nhọn! Sau khi nghe chuyện, Leo muốn nói: “Chúc mẹ ngủ ngon”, nhưng với núm vú giả trong miệng, cậu chỉ nói được: “chút chọe nhụ nhon”. **Leo kéo núm vú giả to đùng ra khỏi miệng và nhìn nó** ! Cái núm giả đã bị cắn rách và không có mùi thơm.

Leo nói với mẹ: “Mẹ ơi, con có thể ra trước hang chạy đến suối một tý được không ạ?”. Chú được phép đi. Mẹ đi cùng. Leo làm gì thế nhỉ? Chú cầm núm vú trong bàn tay sư tử mạnh mẽ của mình và ném thật mạnh xuống suối. **Leo và mẹ nhìn cái núm vú cho đến khi nó trôi đi mất**. Mẹ của Leo đã hôn âu yếm chú sư tử con và đưa chú trở lại giường.Mẹ tặng chú một chiếc gối ôm nhỏ rất mềm mại với những con bướm trang trí đầy màu sắc. Phải mất một lúc, Leo mới rúc đầu vào chiếc gối mới của mình rồi ngủ một cách ngon lành. Từ đó, chú rúc vào gối mỗi đêm **và rất tự hào về hàm răng sư tử sắc nhọn** mà chú có thể cảm nhận chính xác bằng lưỡi của mình.

Trong hai tuần, Lars được nghe kể chuyện hàng ngày. Sau đó, mẹ

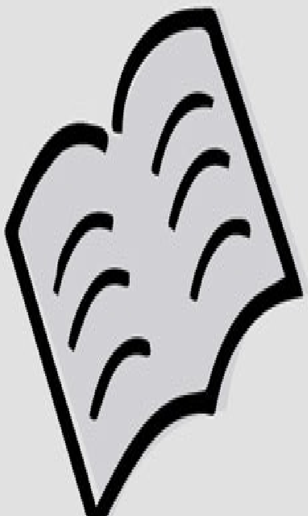
tặng cho cậu một chiếc gối mới – như sư tử mẹ trong truyện. Mẹ đề xuất rằng Lars sẽ bỏ núm vú của mình đi như sư tử Leo. Lars không hào hứng, nhưng vào buổi chiều cậu đã ném núm vú vào thùng rác bên ngoài ngôi nhà. Vào buổi tối, cậu thấy rất hối tiếc. Thật khó đi ngủ mà không có núm vú. Nhưng kể từ ngày thứ ba thì không còn vấn đề nữa. Người mẹ đã tưởng sự thay đổi này có khi phải khó khăn hơn nhiều.

Nếu bạn có con gái, câu chuyện sẽ trở thành câu chuyện về một bé sư tử cái. Bạn hãy luôn chọn con vật bé con đặc biệt yêu thích cho những câu chuyện của mình! Chẳng hạn như:

Nina 6 tuổi được mẹ "phục vụ" hoàn toàn. Cô bé không tự mặc quần áo, thường được bón lúc ăn trưa, không muốn chạy, mà muốn ở trên vai mẹ, và không muốn chơi một mình.

Bởi vì Nina sẽ trở nên cáu kỉnh nếu không được theo ý muốn của mình, mẹ của Nina đành phải làm theo ý cô bé. Bà muốn thay đổi điều đó. Đối với việc này, chúng tôi nghĩ ra một câu chuyện khiến Nina phải suy nghĩ lại.

Mẹ Mia làm hết mọi việc



➞ **Ngày xửa ngày xưa, có một cô mèo nhỏ tên Mia,** sống cùng cha mẹtrong một ngôi nhà ấm cúng. Mia đi học mẫu giáo và có nhiều bạn gái. Cô rất thích trèo lên cây và chơi trốn tìm với các bạn mèo con khác. Buổi trưa, cô được mèo mẹ đến đón. Mẹ của Mia nói: "Ôi Mia bé bỏng, chắc con mệt rồi. **Đến đây, mẹ cõng con nào.** " Vào bữa trưa có món xúc xích – đồ ăn ưa thích của Mia. Mia muốn xiên dĩa ngay miếng đầu tiên, khi đó mẹ cô nói: "Ấy, để cho mẹ, mẹ sẽ cho con ăn." Sau bữa

ăn, Mia muốn đến sân chơi. Nhưng mẹ Mia bảo: **“Ồ không, con đừng đi một mình đến sân chơi! Hãy ở đây và chơi với mẹ một tý.”** Vào buổi tối, mẹ Mia cởi quần áo, lau người, mặc đồ ngủ và đánh răng cho cô. Lúc đầu, Mia thấy thật tuyệt vời khi cô không phải tự làm gì cả. Nhưng một ngày nào đó, cô ấy sẽ không thể mãi như vậy được. Cô không phải là một đứa trẻ nữa! Hôm sau, khi mẹ đón cô từ trường mẫu giáo, Mia nói: **“Mẹ ơi, con có thể chạy một mình. Mẹ có tin là con có thể chạy nhanh hơn mẹ không?”.** Và thực tế, Mia là người đầu tiên về đến nhà. “Mia, chờ mẹ với” mẹ cô thở hổn hển, nhưng Mia đã nhảy tót lên cầu thang. “Con có thể ăn một mình!” Mia nói. Cô lấy dao và dĩa cho mình và cắt xúc xích thành những miếng nhỏ rồi xiên dĩa và đưa xúc xích vào miệng. **Mẹ cô đã không khỏi kinh ngạc**. Hôm sau, Mia đến sân chơi trèo lên cây, nhảy xuống và chỉ cho mẹ ngồi trên ghế băng và nhìn. Đến tối, khi mẹ cô bước vào phòng tắm thì Mia đã tắm, mặc đồ ngủ và đã đánh răng. “Ồi trời ôi, Mia” người mẹ nói, “mẹ thực sự không hề biết con có thể làm được.” Và Mia rúc vào mẹ một cách đầy tự hào và cả hai đã cùng thi kêu meo meo đầy thích thú cho đến khi đôi mắt mèo xanh lá cây xinh đẹp của Mia nhắm lại.

Trong câu chuyện, mèo mẹ đã không tin tưởng con gái mình. Mia đã không chống lại và tự mình tìm ra giải pháp. Vì vậy, đó là một tấm gương hấp dẫn cho Nina và giúp cô nảy ra ý tưởng để nói: “Con muốn tự làm việc đó!”

Tất nhiên bạn không thể đảm bảo rằng những câu chuyện như vậy thực sự “có tác dụng”. Nhưng trẻ em thích những câu chuyện trẻ nhận ra chính mình ở trong đó. Thường trẻ tiếp nhận giải pháp được đưa ra, mặc dù đôi khi bạn phải đợi một thời gian sau đó.

Định hướng cho trẻ một cách tích cực

Bạn thích giải pháp sáng tạo hay kế hoạch thiết lập giới hạn hơn? Bạn là người hiểu con nhất và yêu con như chính con người của con vậy. Điều này khiến bạn trở thành chuyên gia có năng lực nhất trong việc tương tác với trẻ. Bạn hãy suy nghĩ về điểm mạnh của bạn với vai

trò làm cha hoặc mẹ: Bạn tự hào về điều gì? Bạn không muốn làm gì khác đi dù trong bất kỳ trường hợp nào? Chính bản thân bạn hãy lưu ý tới những điều tốt đẹp. Chỉ khi đó bạn mới có thể định hướng cho con mình những điều tích cực.

§ TỔNG KẾT

⇒ **Coi trọng giải pháp của trẻ**

- Hiểu biết đáng kinh ngạc và đề xuất hữu ích của trẻ rất có giá trị, được ngợi khen và chấp nhận.

⇒ **Làm điều bất ngờ**

- Hành vi không phù hợp của trẻ dường như có một luồng ánh sáng mới khi bạn nắm bắt nó một cách vui vẻ và tự đề xuất với trẻ, thậm chí có thể thi đấu với trẻ.
- Nếu con bạn cư xử khác thường trong một nhóm trẻ em, bạn hãy quan tâm đặc biệt đến những đứa trẻ khác.
- Nếu xảy ra va chạm thân thể, bạn hãy thiết lập ngay một giới hạn với "thủ phạm" và tập trung hướng đến "nạn nhân".

⇒ **Sáng tạo ra người trợ giúp**

- Nếu bạn giả giọng một con rối tay, việc giải quyết vấn đề sẽ mang đến cho trẻ niềm vui
- Những câu chuyện trẻ có thể nhận ra mình trong đó cũng thúc đẩy các giải pháp riêng của trẻ.

Ghi chép của cha mẹ

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

MỤC LỤC

ĐỨA TRẺ NÀO CŨNG CẦN THEO PHÉP TẮC

“Giáo dục là gương mẫu và tình thương” - liệu đã đủ?

Cha mẹ cần phải có “công cụ”

Con tôi nên học theo quy tắc nào?

Nên chọn những quy tắc nào?

TẤT CẢ CÁC BẬC PHỤ HUYNH ĐỀU MẮC SAI LẦM

Hàng ngày bọn trẻ đều diễn kịch... Chúng cố gắng thu hút sự chú ý

Những biện pháp hiệu quả khiến trẻ không cố gây chú ý nữa

“Chúng ta đã làm gì sai?” Những sai lầm cha mẹ hay mắc phải

KẾ HOẠCH ĐẶT GIỚI HẠN

Điều kiện để đặt giới hạn

Kế hoạch ba bước

Nói công khai quan điểm của mình

Nói đi đôi với làm

Thỏa thuận hợp đồng

BẠN CÒN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC VIỆC GÌ NỮA?

Những giải pháp sáng tạo

Diêu Minh: Ngôi sao bóng rổ người Trung Quốc.
Du Mẫn Hồng: Giảng viên tiếng Anh kiêm chuyên gia trong lĩnh vực quản lí. Năm 2012 được bình chọn là 1 trong 50 chuyên gia kinh tế có ảnh hưởng lớn nhất Trung Quốc.
1. Nhà đầu tư thiên thần là những người giàu có, có khả năng cấp vốn cho một doanh nghiệp mới thành lập, đổi lại, họ có quyền sở hữu một phần công ty.
Han Geng: nam ca sĩ, vũ công, diễn viên, thành viên của nhóm nhạc Hàn Quốc Super Junior.
Nghĩa là con chim yến bay nhanh.
Ý nói một người bình thường không có biểu hiện gì đặc biệt, nhưng khi làm thì có thành tích khiến mọi người kinh ngạc.
Tên một phố đi bộ chuyên bán quần áo, phụ trang ở Trung Quốc.
Diễn viên khá nổi tiếng người Đài Loan.
Thẻ sử dụng cho những người định cư ở nước ngoài.
Cách gọi trong chơi phỏm của Trung Quốc, nghĩa là có 3 cây cùng quân bài (ví dụ cùng là quân K).
Trích trong bài thơ Vịnh liễu của nhà thơ Hạ Tri Chương, thời Đường, Trung Quốc. Ý nói: “Ngọc biếc điểm nên một cây cao” hoặc “Cây cao tựa ngọc điểm trang”.
Ý nói dòng sông trong xanh như thể nhuộm lên mình một tấm áo tràn đầy sắc xuân.
Giải vô địch bóng đá Ý.
National Basketball Association, giải bóng rổ nhà nghề dành cho nam tại Bắc Mỹ.
Formula One, môn thể thao đua ô tô do Liên đoàn Ô tô Quốc tế tổ chức.
Trong tiếng Trung, từ “con ngỗng” và “Hằng Nga” đọc hơi giống nhau.
Trong tiếng Trung, từ “con rết” và “không công” đọc giống nhau.
Loại rượu trắng nổi tiếng ở Tứ xuyên làm bằng năm loại lương thực.
Hình ảnh ẩn dụ chỉ việc muốn trốn tránh thực tế.
Hai nhân vật trong Tam quốc diễn nghĩa. Để lừa được Tào Tháo, Hoàng Cái và Chu Du đã phải dụng tâm làm khổ nhục kế. Biết Sái Trung, Sái Hòa (hai nhân vật hư cấu, là em của Sái Mạo) sang Đông Ngô trá hàng, Chu Du và Hoàng Cái cố ý giả vờ cãi nhau, rồi Chu Du đánh đòn Hoàng Cái trước mặt hai tên họ Sái, để hai gián điệp của Tào Tháo đưa tin tức sai. Hoàng Cái giả cách oán hận Chu Du, cử Hám Trạch sang đưa thư trá hàng. Do tin của Sái Trung, Sái Hòa đưa về, cộng với tài ăn nói của Hám Trạch, Tào Tháo tin việc Hoàng Cái sang hàng là thật.
Có nghĩa là: Trong lòng có thơ ca thì tinh thần rạng rỡ.
Nay ta chôn hoa, người cười ta cuồng si.
Từ xuất phát trong cách nói của dân gian, chỉ người đàn ông độc thân.

Có nghĩa là: đệ nhất nghìn cân. “Thiên kim” hay còn gọi là “nghìn vàng”. Trong tiếng Trung, “nghìn vàng” và “nghìn cân” đọc giống nhau. Tác giả muốn chơi chữ, ý nói là rất béo.
Nghĩa là người đàn ông độc thân giàu có.
Ca sĩ, ngôi sao điện ảnh Hồng Kông, nổi tiếng từ thập niên 1980.
Những con số rất lớn từ hàng trăm triệu trở lên, ví dụ khoảng cách giữa các hành tinh trong vũ trụ.
Đạo diễn, diễn viên hài Hồng Kông, được đánh giá là diễn viên hài xuất sắc nhất của điện ảnh châu Á với biệt danh Vua hài.
Món ăn nổi tiếng của Trung Quốc, làm từ thịt lợn, hơi giống món thịt kho tàu nhưng làm cầu kỳ hơn và có vị ngon hơn.
Diễn viên nổi tiếng của Trung Quốc.
Thương hiệu cà phê nổi tiếng của Trung Quốc.
Tiếng Quảng Đông có nghĩa là kết hôn, tìm được một nửa còn lại.
Ngày kỷ niệm phong trào Ngũ Tứ của Trung Quốc, mùng Bốn tháng Năm.
Câu thành ngữ, ý nói ngựa khôn không gặm cỏ cũ, không ngoái đầu lại bãi cỏ đã chạy qua. Nói rộng ra là người khôn ngoan không mãi luyến tiếc cái đã mất.
Trong tiếng Trung, từ “醋” vừa có nghĩa là “giấm” vừa có nghĩa là “ghen tuông”. Ở đây tác giả muốn chơi chữ.
Một câu thành ngữ, ý nói gặp được chuyện tốt lành. Ở đây tác giả muốn chơi chữ, Lâm và Bảo là hai nhân vật trong Hồng lâu mộng.
Có nghĩa là giữ chặt.
Gần bằng 1/3 mét.
Phiên Phi nghĩa là bay nhanh, Phiên Phiên Phi là bay lượn tung tăng.
Có nghĩa là: qua năm cửa ải, chém sáu tướng, chỉ một việc vô cùng khó khăn.
Nguyên khúc: một hình thức văn nghệ đời Nguyên gồm tạp kịch và tản khúc.
* Quẻ Khiêm (quẻ kép): Quẻ khôn trên chỉ đất,Quẻ khôn dưới chỉ núi
1\. 225 ghế trong số 450 ghế Duma quốc gia chia cho các đảng phái tham gia tranh cử theo tỉ lệ số phiếu bầu ở các khu vực bỏ phiếu trên toàn liên bang, 225 ghế còn lại tính theo nguyên tắc đa số tương đối ở các khu vực bầu cử đề cử cá nhân.
2\. Căn cứ theo Luật trưng cầu dân ý Duma quốc gia Nga thông qua ngày 11 tháng 6 năm 2004, quy định hàng loạt những hạn chế về vấn đề đề nghị trưng cầu dân ý, trong đó quy định rõ: các vấn đề như “sửa đổi nhiệm kì tổng thống và Duma quốc gia Nga, và tổ chức bầu cử sớm hoặc trì hoãn bầu cử tổng thống và Duma quốc gia Nga” đều không được tiến hành trưng cầu dân ý. Tham khảo “Luật trưng cầu dân ý Liên bang Nga”.
1. Theo quy định của điều 99 “Hiến pháp Nga”, 30 ngày sau khi bầu ra Duma quốc gia sẽ tổ chức hội nghị lần thứ nhất, nhưng tổng thống Liên bang

Nga có thể triệu tập hội nghị Duma quốc gia trước thời hạn thông qua Lệnh tổng thống.
1\. Báo nước Nga mới: http//www. rusnews.cn/eguoxinwen/eluosi - neizheng/2007/211/41986301.html
2\. Báo nước Nga mới: http://www.nusnews.cn/eguoxinwen/eluosi - nenzheng/ 2007/211/41986908.html
1\. Cuối năm 1999 đến đầu năm 2000, từ khi Putin lên cầm quyền, thương mại song phương giữa Nga và Liên minh Châu Âu tăng trưởng tương đối nhanh, tổng kim ngạch thương mại song phương tăng từ khoảng 52,7 tỷ Euro năm 1999 lên khoảng 213,3 tỷ Euro năm 2006, tổng kim ngạch thương mại tăng gấp 4 lần, tăng bình quân năm 23,4%. European Union. Eurostat.
2\. Là khu vực tiêu thụ năng lượng lớn thứ hai thế giới, 30% dầu mỏ của liên minh châu Âu nhập khẩu từ Nga, mà khí đốt của Nga lại chiếm đến 50% lượng khí đốt nhập khẩu của liên minh châu Âu. Christian Cleutinx, The EU – Russian Energy Dialogue, October 2005
3\. _Trụ cột thứ nhất_: bảo hiểm dưỡng lão xã hội, chỉ dành cho những người đặc biệt khó khăn không có khả năng đóng phí bảo hiểm dưỡng lão; _trụ cột thứ hai_: bảo hiểm dưỡng lão bắt buộc, nó là bộ phận quan trọng nhất trong hệ thống bảo hiểm dưỡng lão, lập tài khoản cá nhân cho tất cả những người làm việc, cung cấp bảo đảm dưỡng lão, tiền của nó do doanh nghiệp và công nhân viên chức nộp và lợi nhuận quỹ; _trụ cột thứ ba_: bổ sung bảo hiểm dưỡng lão, còn gọi là kế hoạch quỹ năm ngành nghề hay kế hoạch quỹ năm doanh nghiệp, nó là kế hoạch nghỉ hưu của tư nhân quản lý, do chủ lao động tự nguyện thành lập, tất cả những người lao động đều có thể tự nguyện tham gia.
4\. Số liệu của Bộ y tế và xã hội Nga
5\. Là một trong "Bốn dự án lớn được ưu tiên của quốc gia" được nhắc tới ở trên.
6\. Năm 1999, tại Bologna, Italia, 29 quốc gia Châu Âu đã đưa ra kế hoạch cải cách giáo dục đại học Châu Âu, mục tiêu là đến năm 2010, xây dựng được chế độ công nhận giáo dục đại học thống nhất toàn Châu Âu, công nhận bằng tốt nghiệp và bảng điểm của sinh viên tốt nghiệp đại học giữa các nước thành viên.
7\. Trước đó quy định là 50%
1\. Lấy lĩnh vực dầu khí làm ví dụ, mặc dù Mỹ là nước nhập khẩu dầu lớn nhất trên thế giới và Nga chiếm vị trí thứ hai trong các nước xuất khẩu dầu nhưng lượng dầu nhập khẩu của Mỹ từ Nga chỉ chiếm 2% - 3% tổng lượng dầu nhập khẩu của Mỹ.
2\. Hứa Chí Tân: "Chiến lược đối ngoại của Nga xuất hiện những biến đổi mới" trích trong "Văn kiện Nga - Đông Âu - Trung Á năm 2007", ấn bản thường niên năm 2008 của NXB Khoa học Xã hội Văn hiến.

3\. Trong 3 năm từ 2004 -2006, chính quyền Bush đã tài trợ cho những hoạt động dân chủ tại Nga với số tiền cụ thể là: 6 triệu đô la; 6,295 triệu đô la và 7,859 triệu đô la.
4\. Không gian chung bao gồm: kinh tế; tự do, an toàn và tư pháp; an ninh khu vực; khoa học, giáo dục văn hoá.
5\. Cách gọi "Tân châu Âu' do cựu bộ trưởng Bộ Quốc phòng Mỹ Donald Rumsfeld đề xướng, ông coi các nước ủng hộ cuộc chiến tại Irắc của Mỹ thuộc khối "Tân châu Âu", các quốc gia phản đối cuộc chiến này thuộc khối 'Cựu châu Âu".
6\. Ngày 20/5/2005, quan chức của Bộ ngoại giao, Bộ quốc phòng và giới học giả Nga đã tổ chức hội nghị bàn tròn "Hoàn thiện các vấn đề của tổ chức hợp tác Thượng Hải ở viện nghiên cứu Viễn Đông và viện khoa học Nga, các đại biểu tham dự hội nghị đã thống nhất về mục đích và hậu quả "Cách mạng sắc tộc do Mỹ ủng hộ".
7\. Hội nghị phi chính thức tại Vladivostok là hội nghị ngoại trưởng ba bên không chính thức lần thứ 4 được tổ chức. Điểm khác biệt so với 3 kỳ hội nghị trước đó là không tận dụng thời gian của các hội nghị quốc tế như trước kia mà hội nghị lần này do 3 nước nhất trí cùng chuyển bị, điều này thể hiện quan hệ hợp tác chiến lược giữa 3 quốc gia đã bắt đầu bước vào một giai đoạn mới.
Hai câu thơ trong tác phẩm Bạch tuyết ca tống Vũ phán quan quy kinh của tác giả Sầm Tham đời Đường. Hai câu trên lấy từ bản dịch của Hải Đà trên thivien.net.
Hương tuyết, chỉ cây hoa mai.
Trong Tam quốc diễn nghĩa có ghi: Thời Tam Quốc, đại tướng Hoàng Cái của Đông Ngô nhận lệnh đến doanh trại của Tào Tháo giả hàng, để Tào Tháo tin, Chu Du cố ý mượn cớ đánh Hoàng Cái một trận, Hoàng Cái giả vờ giận dữ rồi đầu hàng địch.
Tên một bộ tiểu thuyết của Johann Wolfgang von Goethe, tên tiếng Anh là The Sorrows of Young Werther, tên gốc là Die Leiden des jungen Werther.
Một câu nói lưu truyền trong dân gian Trung Quốc, ý nói một vài phương diện tính cách xuất hiện ở trẻ con ba, bốn tuổi sẽ mãi theo nó suốt cả cuộc đời, nên nhìn một đứa trẻ ba tuổi cũng có thể đoán được con người nó khi đã trưởng thành.
Một câu trong bài từ nổi tiếng của Giá Hiên cư sĩ (Tân Khí Tật) thời Nam Tống. Ý nghĩa của bài từ đó là: Thời thiếu niên, bởi vì không hiểu được dư vị của sầu khổ, viết ra được bài từ mới hay, thường xuyên đăng cao vọng viễn, không sầu khổ mà miễn cưỡng nói có sầu khổ. Nhưng giờ ta đã đến tuổi trung niên, mang nỗi khổ hoạn nạn khốn khó, cuộc sống trải qua gian nan. Những sầu khổ này, có cái không thể nói, có cái không tiện nói, mà nói cũng nói không hết, thôi thì chẳng nói nữa vậy, chỉ đành thở dài, nói trời

lạnh rồi, mùa thu đẹp thay.
Một ca sĩ nổi tiếng của Trung Quốc.
Câu nói trong Khổng Tử ngữ lục, có nghĩa là thứ không hợp lễ thì không nhìn, điều không hợp lễ thì không nghe.
Ý nói bệnh đến bất ngờ, đột ngột nhưng lúc bình phục thì từ từ mới khỏi.
Trúc ngoại đào hoa tam lưỡng chi. Đây là câu thơ đầu trong bài Huệ Sùng xuân giang vãn cảnh của tác giả Tô Thức thời Bắc Tống.
Thành ngữ, ý chỉ sự việc đã trải qua, rắc rối phức tạp nhưng cuối cùng đã có được kết quả.
Câu này xuất xứ từ Quyết biệt thư của Trác Văn Quân gửi cho Tư Mã Tương Như.
Viết tắt của cụm từ tiếng Anh: “Oh my God!”, nghĩa là: “Lạy Chúa tôi!”
Trường trung học số một của Thanh Châu, tỉnh Sơn Đông.
傅: Chữ này có hai âm đọc là “phó” và “phụ”.
SOHO: tức Small office home office, làm việc ở nhà, phần lớn là chỉ những người làm việc tự do.
Kế vườn không nhà trống.
Cờ đỏ trong nhà là chỉ vợ, cờ màu bên ngoài là chỉ tình nhân. Câu này ám chỉ quan hệ với vợ và tình nhân được xử lý hài hòa.
Trường trung học xếp thứ 6.
2. Andrew William Mellon: bộ trưởng Bộ Tài chính Mỹ giai đoạn 1921 – 1932.
3. Franklin Delano Roosevelt: tổng thống thứ 32 của Hoa Kỳ, đắc cử bốn lần giai đoạn 1933-1945.
4. George M. Humphrey: Bộ trưởng Bộ tài chính Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1953 - 1957
5. Dwight David “Ike” Eisenhower: tổng thống thứ 34 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1953–1961.
6. Trái phiếu đô thị: trái phiếu do các chính quyền địa phương phát hành nhằm huy động vốn cho các công trình phúc lợi, thu nhập từ trái phiếu loại này được miễn thuế.
1. Uncle Sam (US): Tên lóng của Hợp chúng quốc Hoa Kỳ.
2. Nguyên văn: “E Pluribus Unum” – Khẩu hiệu của Hợp chúng quốc Hoa Kỳ, được in trên đồng đôla từ 1776-1956.
1. Adelphia Communications Corporation: được xếp hạng là công ty cáp lớn thứ 5 của Mỹ trước khi bị phá sản năm 2002 do tham nhũng nội bộ.
2. Nội chiến Mỹ: nổ ra ngày 12/4/1861 và kết thúc ngày 9/4/1865 giữa Liên bang miền Bắc và Liên minh miền Nam, địa điểm: phía Nam nước Mỹ. Nguyên nhân: do quân miền Nam phá đồn Sumter. Kết quả: quân miền Bắc chiến thắng, kết thúc chính sách nô lệ và xây dựng lại nước Mỹ.
3. Rhett Buttler: Tên nhân vật nam chính nổi tiếng trong cuốn tiểu thuyết

kinh điển Cuốn theo chiều gió, Rhett Buttler là kẻ giàu lên nhanh chóng nhờ vào những mánh khóe gian thương, đầu cơ tích trữ.
4. Sigmund Freud (tên đầy đủ là Sigmund Schlomo Freud; 1856-1939) nguyên là một bác sĩ về thần kinh và tâm lý người Áo. Ông được công nhận là người đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu về phân tâm học. Chính ông là người phát hiện ra công dụng tuyệt vời của cocain trong chữa bệnh.
5. Caramel là đường nấu chảy (không nên nhầm với loại kẹo màu nâu có cùng tên) được sử dụng rộng rãi làm chất tạo màu trong các loại thuốc. Ngoài ra, nó còn có tác dụng giấu những yếu tố có thể bị lẫn vào hợp chất trong khi pha chế.
20. Ngày 22/11/1963, trong một chuyến công du tới Dallas, Tổng thống Kennedy bị ám sát.
6. Dope: là một tên khác chỉ cần sa.
7. Ralph Nader: Là luật sư và nhà hoạt động chính trị người Mỹ. Ông là người ủng hộ rất nhiệt thành các vấn đề về bảo vệ người tiêu dùng và nữ quyền.
8. John Davison Rockefeller Cha (1839 – 1937) là một nhà công nghiệp người Mỹ, người đóng vai trò quan trọng trong ngành công nghiệp dầu mỏ thời sơ khai, người sáng lập tập đoàn Standard Oil.
9. Sử dụng một mục báo trên tờ Good Housekeeping làm diễn đàn, Wiley tiếp tục tấn công công ty. Tháng 5/1922, trong mục "Trò chuyện cùng Dr. Wiley," ông khẳng định là uống ba đến bốn lon Coca-Cola một ngày liên tục trong vài năm sẽ có tác động "rất xấu" tới sức khoẻ. "Đối với một đứa trẻ đang lớn", ông nói thêm, "nó sẽ có thể hủy hoại sức khoẻ cả đời."
10. Lời phát biểu công khai duy nhất của Candler trong bài phỏng vấn trên tờ Kansas City Times hơn một năm sau đó đã góp phần tạo nên sự mập mờ của vụ giao dịch này. "Tôi có năm người con tuyệt vời, nhưng chúng chỉ là những đứa trẻ. Khi tôi giao cho chúng công việc kinh doanh, nó là của chúng. Chúng đã bán một phần rất lớn cổ phần với mức giá quá hời. Nếu là tôi, tôi sẽ không làm như vậy nhưng các con tôi đã làm và đứng trên quan điểm của người bán, đây là một vụ mua bán có lợi." Thực ra, Candler hẳn không phản đối việc bán công ty bởi vì đây là dự định từ lâu của ông. Giá cả cũng không phải vấn đề vì ông đã đặt ra mức giá này trong các cuộc thương lượng trước đây. Nguyên nhân dẫn đến sự thất vọng của Candler chỉ có thể là danh tính người mua.
11. Một lần, Robert sai tài xế của mình, Lawrence Calhoun, đến sân ga đón và chở đồ đạc của cha ông về. Sau khi về nhà, Ernest bỏ hành lý ra và lục tìm trong túi và nói: "Rõ ràng là ta đã để 25 xu đâu đó mà!" Lúc đó, Calhoun vội vàng đáp lại: "Thưa ngài Woodruff, nếu quả thực ngài có 25 xu thì tôi dám chắc rằng ngài vẫn đang giữ đấy!" Vào thời đó, không một người hầu

da đen nào dám cả gan nói xấc xược như vậy với một người có địa vị cao như Ernest Woodruff. Lời kể lại của Robert sau này chính là những điều Calhoun thực sự muốn nói. Và câu chuyện này bị lộ ra là do Robert kể lại – thường là để nhấn mạnh cha mình là một người keo kiệt.
12. Một năm sau vụ kiện rùm beng từng lên trang nhất các tờ báo ở Atlanta suốt một tuần này, một thẩm phán tìm ra bằng chứng có lợi cho Asa Candler. Người ta phát hiện ra rằng bà de Bouchel chưa chính thức ly hôn với người chồng trước, và như vậy bà này không được phép kết hôn với bất kỳ người nào khác.
13. Tháng 1/1929, tình cảnh của Woodruff trở nên dễ chịu hơn khi hội đồng quản trị đồng ý chia 1 triệu số cổ phiếu loại A cho các cổ đông, mỗi cổ phiếu trị giá 50 đô-la. Các cổ đông có thể bán hoặc giữ lại tùy thích. Điều này đã ngăn được việc đánh thuế vào nguồn lợi nhuận thu được. Nó đem lại nguồn lợi tức hàng năm là 3 đô-la hay 6 %.
14. Dấu hiệu thành công là Pepsi cũng bị làm giả. J. C. Mayfield, đối tác cũ của Dược sỹ Pemberton và là người đã gây nguy hại cho Coca-Cola với sản phẩm Koke, cũng tạo ra sản phẩm có tên Pepsi-Nola.
15. Đó là nguồn gốc của câu nói "Không Coke! Pepsi" mà sau này trở thành chủ đề trong một vở kịch châm biếm được trình diễn liên tục trên chương trình truyền hình Saturday Night Live trong đó John Belushi đóng vai nhân viên thu ngân của một quán ăn rẻ tiền luôn mồm dùng cụm từ đó quát tháo khách hàng với giọng lè nhè.
16. Nhiều năm sau khi Woodruff bắt đầu dùng tài sản của mình làm từ thiện và trở thành nhà từ thiện vĩ đại nhất Atlanta, người môi giới chứng khoán của ông vô cùng kinh ngạc trước tình trạng của cổ phiếu: "Những mảnh giấy cũ bụi bặm, bẩn thỉu và quăn queo." Chúng không bị xáo trộn gần nửa thế kỷ nay.
17. Do hoa màu đang nằm trong tay kẻ thù nên công ty phải tạm thời sử dụng nguyên liệu thay thế dầu cây cassia. Theo những tài liệu mật của Ralph Hayes, dầu cây cassia đóng vai trò quan trọng trong thành phần Merchandise 7X tuyệt mật. Sau khi chiến tranh kết thúc, nguồn cung cấp cho loại dầu này ổn định trở lại và nó được sử dụng tiếp cho sản phẩm Merchandise No.12.
18. Biệt danh này được đặt theo tên của Simon Legree, tay buôn nô lệ độc ác trong tác phẩm Túp lều bác Tom của Harriet Beecher Stowe.
19. Quyết định gỡ bỏ quy định chỉ có người da trắng mới được phép tham gia Đảng Dân Chủ.
1. Đây có thể là một bằng chứng cho thấy sự ngây thơ của Ladas: ông đã quên không hủy các lá thư, bản ghi nhớ và các bức điện tín mật trong đó cho thấy một cách chi tiết các thủ đoạn mang tính nhạy cảm cao mà công ty đã sử dụng trong vụ việc tại Pháp. Các tài liệu của Ladas về sau đã được phát hiện trong các hồ sơ lưu trữ tại Phòng Xuất Khẩu của Coca-Cola vào cuối

những năm 1980 và sau đó đã được nộp lại cho nhà chức trách.
Trong thần thoại Hy Lạp, Paris là con trai vua Priam của thành Troy. Paris lén lút quan hệ với hoàng hậu của thành Sparta là Helen và chính điều này là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến cuộc Chiến tranh thành Troy. (Tất cả các chú thích trong sách đều là của người dịch.)
Zeus (được phiên âm trong một số sách tiếng Việt là thần Dớt) là thần trị vì các vị thần, đồng thời là thần cai quản bầu trời và thần sấm sét trong thần thoại Hy Lạp.
Hera là vợ của thần tối cao Zeus, đồng thời là nữ thần bảo trợ phụ nữ và hôn nhân.
Athena là nữ thần của nghề thủ công mỹ nghệ, trí tuệ đồng thời cũng là vị thần chiến tranh chính nghĩa. Athena là thần bảo hộ của thủ đô Athens, Hy Lạp.
Aphrodite là nữ thần tình yêu, sắc đẹp và sự sinh nở (cũng có thể là nữ thần của dục vọng) và cũng là thần hộ mệnh của thủy thủ.
American Idol là một cuộc thi âm nhạc và chương trình truyền hình thực tế của nước Mỹ. Cuộc thi bắt đầu được tổ chức từ ngày 11 tháng 6 năm 2002 và là một trong những chương trình truyền hình thu hút đông khán giả nhất nước Mỹ. American Idol được mua bản quyền từ chương trình Pop Idol của Anh do nhà sản xuất Simon Fuller sáng lập.
Simon Phillip Cowell (sinh ngày 7/10/1959) là một doanh nhân và nhà sản xuất chương trình truyền hình nổi tiếng người Anh. Ông nổi tiếng trên truyền hình với vai trò là giám khảo của nhiều cuộc thi âm nhạc lớn như Pop Idol, American Idol, The X Factor hay Britain’s Got Talent. Ông cũng nổi tiếng với những lời nhận xét khá khắc nghiệt đối với thí sinh trong các cuộc thi âm nhạc.
Biểu đồ ngày sinh (birth chart hay còn gọi là natal chart) là biểu đồ diễn tả vị trí của các hành tinh và các cung dựa trên ngày tháng năm sinh của bạn. Các bạn có thể dựa vào biểu đồ ngày sinh để xem tính cách một người ra sao, tương lai người đó thế nào hay cả việc xem hai người có hợp nhau không, có kết quả gì khi đến với nhau không.
Carl Gustav Jung (1875 - 1961) là bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học người Thụy Sĩ. Ông nổi tiếng nhờ việc thành lập nên một trường phái tâm lý học mới có tên là “Tâm lý học Phân tích” (analytical psychology) nhằm phân biệt với trường phái “Phân tâm học” (psychanalysis) của Sigmund Freud. Ngày nay có rất nhiều nhà tâm lý trị liệu chữa trị bệnh nhân theo phương pháp của ông.
'Buffy – Khắc tinh Ma cà rồng' (Buffy the Vampire Slayer) là sê-ri phim truyền hình của Mỹ lên sóng từ 10/3/1997 đến 20/5/2003. Câu chuyện kể về người được lựa chọn trong các thế hệ Khắc tinh Ma cà rồng – Buffy. Cô gái trẻ với định mệnh trở thành kẻ tiêu diệt Ma cà rồng. Cùng những người bạn

ở Sunnydale, Buffy đương đầu với thế lực đen tối.
Jason là một anh hùng trong thần thoại Hy Lạp, nổi tiếng là nhà lãnh đạo của các anh hùng trên con thuyền Argo với sứ mệnh giành lấy Bộ lông cừu vàng. Bằng kì tích đoạt lại Bộ lông cừu vàng – một nhiệm vụ vô cùng khó khăn, chàng chứng minh rằng mình có đủ khả năng để ngồi trên ngai vàng, chứ không cần dựa vào quyền thừa kế.
Trong thần thoại Hy Lạp, Minos là vua xứ Crete, con của thần Zeus và Europa, công chúa xứ Tyre. Sau khi mất, Minos trở thành người phán xét ở địa ngục. Nền văn minh Minos thời tiền Hy Lạp của đảo Crete được đặt theo tên ông.
Poseidon là vị thần của biển cả, ngựa và "người rung chuyển Trái đất", của những trận động đất.
Minotaur hay nhân ngưu là con quái vật nửa người nửa bò trong thần thoại Hy Lạp.
Audrey Hepburn (1929 – 1993) là diễn viên điện ảnh huyền thoại trong hai thập niên 1950, 1960. Qua các cuộc bầu chọn, bà thường được xem là một trong những phụ nữ đẹp nhất thế kỷ XX. Audrey Hepburn cũng là biểu tượng của thời trang và còn được biết tới với vai trò nhà hoạt động nhân đạo, Đại sứ thiện chí của UNICEF.
Cher tên thật là Cherilyn Sarkisian, sinh ngày 20 tháng 5 năm 1946 tại California, Mỹ, là một diễn viên, ca sĩ, nhạc sĩ và nhà hoạt động giải trí.
Theo thần thoại Hy Lạp, Castor và Pollux là hai anh em sinh đôi cùng mẹ (Leda) nhưng khác cha. Castor là con của Tyndareus, vua thành Sparta còn Pollux là con của thần Zeus. Đó là hai chàng trai trung hậu, rất dũng cảm và cùng nhau nổi danh khi lập được nhiều chiến công hiển hách trong hành trình đi tìm Bộ lông cừu vàng của nhóm thủy thủ tàu Argo và trong biết bao cuộc phiêu lưu khác. Lúc nào hai anh em cũng luôn luôn tìm cách giúp đỡ lẫn nhau.
Địa ngục trong thần thoại Hy Lạp, được đặt theo tên của vị thần cai quản nó – thần Hades.
Khalil Gibran (1883-1931), còn được biết đến với tên Kahlil Gibran, là nhà thơ, nhà văn, nghệ sĩ người Liban.
Trong thần thoại Hy Lạp, Achilles là nhân vật trung tâm và là chiến binh vĩ đại nhất của sử thi Iliad. Những tích truyện về sau mô tả Achilles có một cơ thể không thể bị thương ngoại trừ gót chân của anh ta. Anh ta đã chết vì một vết thương nhỏ ở nơi gót chân.
Thetis là nữ thần biển cả vô cùng xinh đẹp. Đáng lẽ thần Zeus đã cưới Thetis làm vợ, nhưng có lời tiên tri rằng nếu Zeus lấy Thetis thì đứa con sinh ra từ cuộc hôn nhân này sẽ giành quyền cai trị thế gian, nên Zeus ban Thetis cho anh hùng Peleus (cháu mình).
Peleus là cháu thần Zeus và là cha đẻ của dũng tướng Achilles.

Nguyên gốc Tiếng Anh – oxymoron – phép nghịch hợp là một thuật ngữ trong ngôn ngữ học, ý chỉ hai từ đi cùng nhau mà trái nghĩa nhau (ví dụ: “pretty” và “ugly”).
Tên tiếng Anh là Venus, cũng có nghĩa là thần Vệ Nữ (nữ thần Sắc đẹp và Ái tình) trong thần thoại La Mã, mẹ của Aeneas và Cupid, tương ứng với nữ thần Aphrodite trong thần thoại Hy Lạp.
Tâm lý học nghịch đảo (reverse psychology): Khi bạn muốn đối phương làm việc gì đó bằng cách yêu cầu họ làm điều ngược lại.
Trong thần thoại Hy Lạp, Medusa là một con quỷ trong ba chị em quỷ có tên chung là Gorgon gồm Stheno, Euryale và Medusa. Trước kia Medusa đã từng là một người phụ nữ xinh đẹp, có mái tóc bồng bềnh, cực kì quyến rũ. Vì thế, Medusa tự mãn cho rằng mình còn đẹp hơn nữ thần Athena. Sắc đẹp của Medusa đã thu hút Poseidon. Khi Poseidon theo đuổi, Medusa chạy đến đền thờ Athena và nghĩ rằng nữ thần sẽ bảo vệ cô, nhưng chẳng có gì xảy ra cả. Poseidon đã hãm hiếp Medusa trong đền thờ của nữ thần (các phiên bản khác cho là Medusa tự nguyện). Và để chắc chắn chuyện tương tự không tái diễn, Athena biến Medusa thành nữ quỷ với cái nhìn có thể biến tất cả các sinh vật sống thành đá, đồng thời biến mái tóc tuyệt đẹp của Medusa thành rắn.
Perseus là người anh hùng đầu tiên trong thần thoại Hy Lạp đã đánh bại những con quái vật cổ xưa được tạo ra bởi các vị thần trên đỉnh Olympus. Perseus đã giết Medusa Gorgon (Quái vật tóc rắn) và giải cứu Andromeda (công chúa Hy Lạp thời đó) khỏi con quái vật biển được thần Poseidon phái đến để trừng phạt nữ hoàng Cassiopeia vì bà dám tự nhận mình là người phụ nữ xinh đẹp nhất thế gian, còn đẹp hơn cả những nàng công chúa của biển.
Trong thần thoại La Mã, vị anh hùng này được gọi là Hercules (tương ứng trong thần thoại Hy Lạp là Heracles), tên chàng được đặt cho chòm sao Hercules. Những chiến công của Hercules vang dội khắp bốn phương, tượng trưng cho sức mạnh chinh phục thiên nhiên của con người thời xưa.
Chiron là một nhân mã xuất sắc nhất trong loài của mình, ông đã đào tạo nhiều anh hùng trong thần thoại Hy Lạp, ông không những hiểu biết nhiều lĩnh vực mà còn có kỹ năng chiến đấu tuyệt vời, đặc biệt là khả năng sử dụng cung tên. Vì lẽ đó người ta thường thấy chòm sao Nhân Mã đang giương cung lên ngắm bắn nên còn gọi là chòm sao Xạ Thủ.
Prometheus là vị thần khổng lồ, nổi tiếng với trí thông minh, là người đã ăn cắp ngọn lửa từ thần Zeus và trao nó cho nhân loại. Zeus đã trừng phạt ông bằng cách buộc ông vào một tảng đá để một con đại bàng ăn gan của ông hàng ngày, nhưng lá gan cứ ban ngày bị ăn thì ban đêm lại tái sinh (điều này khá đúng với thực tế: Gan là nội tạng duy nhất trong cơ thể người có khả năng tái sinh).
Kronos (còn gọi là Cronos) là con út của thần Uranus (bầu trời) và nữ thần

Gaia (đất mẹ) và là một trong 12 Titan (thần khổng lồ).
Rhea – con gái của thần Uranus và nữ thần Gaia – là nữ thần của sự sinh sản, màu mỡ. Ngoài Gaia, Rhea cũng thường được coi như “mẹ của các vị thần” trên đỉnh Olympus. Cùng với Cronus, người chồng và đồng thời cũng là người em ruột, Rhea đã sinh ra: Hestia, Demeter, Hera, Hades, Poseidon và Zeus.
Russell Ira Crowe (sinh ngày 07 tháng 4 năm 1964) là diễn viên, nhà sản xuất phim và nhạc sĩ người New Zealand. Ông nhận được sự chú ý của quốc tế đối với vai diễn Đại tướng La Mã Maximus Decimus Meridius trong phim sử thi cổ trang năm 2000 'Võ sĩ giác đấu' của đạo diễn Ridley Scott.
'Võ sĩ giác đấu' (Gladiator) là một bộ phim sử thi cổ trang của Mỹ phát hành năm 2000 của đạo diễn Ridley Scott, với sự tham gia của Russell Crowe vào vai nhân vật hư cấu và trung thành: Đại tướng La Mã Maximus Decimus Meridius, người bị phản bội khi Commodus, người con trai đầy tham vọng của hoàng đế, giết cha mình để chiếm lấy ngai vàng và biến Maximus thành nô lệ. Để thoát khỏi thân phận nô lệ, Maximus tăng cấp bậc đấu trong đấu trường và giết Commodus, trả thù cho cái chết của gia đình và hoàng đế của mình.
Lucy Law Les (sinh ngày 29 tháng 3 năm 1968) là diễn viên người New Zealand được biết đến nhiều nhất qua vai diễn Xena trong bộ phim hài kịch tình huống nổi tiếng 'Xena: Nữ chúa chiến binh'.
'Xena: Nữ chúa chiến binh' (Xena: Warrior princess) là bộ phim truyền hình thuộc thể loại siêu nhiên, kỳ ảo kết hợp phiêu lưu mạo hiểm do Mỹ và New Zealand hợp tác sản xuất.
Nguyên văn: ADHD – Attention-deficit hyperactivity disorder – Rối loạn tăng động giảm chú ý.
Nguyên văn: make-up sex, ám chỉ việc thực hiện “chuyện yêu” bằng cách khác lạ với đối tác. Điều này rất hữu ích khi bạn muốn tạo ra một ấn tượng lâu dài cho vợ/chồng mình, để người ấy cảm thấy không thể thiếu bạn khi muốn có những màn yêu mặn nồng và ý nghĩa.
Sao Diêm vương (Pluto) là chòm sao chủ quản của Thiên Yết.
Rosie O’Donnell (21/3/1962) là nữ diễn viên hài kịch người Mỹ.
Donald John Trump (14/6/1946) là nhà kinh doanh bất động sản, tác giả người Mỹ. Ngoài tư cách doanh nhân, Donald Trump cũng là một nhân vật truyền thông có tiếng, ông hiện đang là người dẫn chương trình kiêm nhà sản xuất của show truyền hình thực tế 'The Apprentice' trên đài Star World.
Tên một hãng chăn ga gối đệm cao cấp.
'Người đẹp và Quái thú' (Beauty and the Beast) là một câu chuyện cổ tích trong nhiều nền văn hóa châu Âu được dựng thành nhiều bộ phim và vở kịch, trong số đó có bộ phim hoạt hình của hãng phim Walt Disney Picture vào năm 1991.

Tên một hãng nội thất nổi tiếng ở Mỹ.
Thành phố Venice (Ý) được biết đến là thành phố trên sông nổi tiếng thế giới với những con kênh và những chiếc thuyền truyền thống gondola. Với cấu trúc không cân xứng, một bên cong ra nhiều hơn bên kia, chiếc gondola có chiều dài trung bình khoảng 11 mét và chiều ngang khoảng 1,5 mét, được cấu tạo gồm 280 mảnh gỗ rời khép kín vào nhau, thường là bằng gỗ pak, trừ bộ phận tựa mái chèo bằng gỗ walnit rất cứng rắn, và chiếc mái chèo nhẹ nhàng bằng gỗ beech cho dễ sử dụng.
Bệnh Alzheimer là một dạng sa sút trí tuệ phổ biến nhất hiện nay. Người mắc bệnh này sẽ mất khả năng về trí lực và giao tiếp xã hội ở mức độ gây khó khăn cho cuộc sống hàng ngày.
'Hài kịch tình huống' hay sitcom (viết tắt của từ tiếng Anh: situation comedy) là một thể loại hài kịch, lúc đầu được sản xuất cho radio nhưng hiện nay được trình chiếu chủ yếu trên ti vi. Sitcom có nhiều tập với những tình huống hài hước được lồng ghép vào nội dung câu chuyện phim và được thực hiện hầu hết trong trường quay, thu thanh đồng bộ, sử dụng cùng lúc ba đến bốn máy quay phim ghi hình và bắt buộc phải dựng hình ngay tại trường quay để bảo đảm thời gian thực hiện một tập phim (khoảng 50 phút) chỉ trong thời gian từ ba đến bốn ngày.
Phần mảnh dẻ, mềm mại kéo ra từ thân một số động vật dùng để sờ mó, nắm giữ hoặc di chuyển. Ví dụ như sên, bạch tuộc.
Hermes là một trong các vị thần trên đỉnh Olympus của thần thoại Hy Lạp, thần đã tạo ra đàn lia (lyre). Hermes là con của Zeus và Maia. Hermes là thần bảo hộ cho kẻ trộm, người du lịch, các sứ thần, mục đồng và chăn nuôi, người thuyết trình, thương nghiệp, khoa học kỹ thuật, văn chương và thơ ca, các đơn vị đo lường, điền kinh, thể thao, sự khôn ngoan, lanh trí và các phát minh, sáng chế, ngôn ngữ. Ngoài ra, Hermes còn là vị thần đưa, truyền tin của đỉnh Olympus và là người dẫn đường cho các linh hồn đến cửa địa ngục. Hermes còn được biết như vị thần hộ mạng của cung Song Tử.
Còn gọi là cá răng dao hay cá cọp, là một loại cá ăn thịt nguy hiểm.
Mẹ Teresa còn được gọi là Mẹ Teresa Calcutta (1910-1997) là nữ tu Công giáo Rôma người Albania và là nhà sáng lập Dòng Thừa sai Bác Ái ở Calcutta, Ấn Độ năm 1950. Trong hơn 40 năm, bà chăm sóc người nghèo, bệnh tật, trẻ mồ côi trong khi hoàn tất nhiệm vụ lãnh đạo dòng tu phát triển khắp Ấn Độ, và đến các quốc gia khác. Bà được trao Giải Nobel Hòa bình năm 1979.
Bài hát nổi tiếng của nữ ca sỹ Olivia Newton-John viết về chuyện ân ái. Olivia Newton-John (26/9/1948 –) sinh ra tại Cambridge (Anh) nhưng lại lớn lên ở Melbourne (Úc). Cô được coi là một trong những giọng ca country-pop và soft rock thành công nhất của thập niên 70 thuộc loại.
William Tell là tên một anh hùng dân gian của Thụy Sĩ.

Vua Arthur là một thủ lĩnh huyền thoại tại Anh, theo lịch sử thời Trung Cổ thì Ngài là người bảo vệ nước Anh chống lại sự xâm lăng của người Saxon vào đầu thế kỷ thứ VI. Chi tiết câu chuyện về vua Arthur phần lớn được tổng hợp từ văn học dân gian và việc ông có thực sự tồn tại trong lịch sử hay không vẫn là một vấn đề gây tranh cãi giữa các sử gia hiện đại.
Victoria (Victorian style) là một trường phái kiến trúc thịnh hành ở Anh và các nước thuộc địa trong thời kỳ trị vì của nữ hoàng Victoria (1837 – 1901) và còn kéo dài đến sau này, ngay cả khi Chủ nghĩa Hiện đại đã lên ngôi. Có thể coi đây là kết quả của sự hôn phối giữa hình thái Gothic cổ điển ở châu Âu với nền Cách mạng Công nghiệp đang trong thời kỳ cực thịnh, trường phái này bắt đầu chịu nhiều ảnh hưởng của máy móc và xây dựng công nghiệp với hình khối đồ sộ, nhưng đường nét trang trí lại khá tinh vi và nhiều màu sắc rực rỡ.
Andy Warhol (6/8/1928 – 22/2/1987) là một họa sĩ người Mỹ gốc Rusyn nổi tiếng về nghệ thuật đại chúng (Pop Art).
Claude Monet (14/11/1840 – 5/12/1926) là họa sĩ nổi tiếng người Pháp, một trong những người sáng lập ra trường phái ấn tượng.
Leonardo di ser Piero da Vinci (1452 – 1519) là một họa sĩ, nhà điêu khắc, kiến trúc sư, nhạc sĩ, bác sĩ, kỹ sư, nhà giải phẫu, nhà sáng tạo và triết học tự nhiên người Ý.
Người Etruria (Estrucan) đã tạo dựng một nền văn minh có ảnh hưởng lớn ở miền Bắc nước Ý thời cổ đại. Nghệ thuật Estrucan là nghệ thuật hữu hình, gắn bó mật thiết với tôn giáo, chẳng hạn như cuộc sống sau khi chết. Tiêu biểu cho nghệ thuật này là những điêu khắc gốm, tranh trên bình gốm, tranh tường, tượng đồng đúc và chạm khắc đồng.
'Điên cuồng' (Mad) là tên một tạp chí hài hước của Mỹ được sáng lập bởi biên tập viên Harvey Kurtzman và chủ báo William Gaines vào năm 1952.
'Tôi yêu Lucy' (I love Lucy) là tên một chương trình sitcom truyền hình của Mỹ được trình chiếu những năm 1950 với sự tham gia diễn xuất của Lucille Ball, Desi Arnaz, Vivian Vance và William Frawley.
'Ánh trăng' là bộ phim hài lãng mạn của Mỹ, được ra mắt vào năm 1987 của đạo diễn Norman Jewison.
Nicolas Cage (1964 –) là một nam diễn viên, nhà sản xuất và đạo diễn người Mỹ.
Adolf Hitler (1889-1945) là "Lãnh tụ và Thủ tướng đế quốc" (kiêm nguyên thủ quốc gia nắm quyền Đế quốc Đức, kể từ năm 1934. Ông thiết lập chế độ độc quyền quốc gia xã hội của Đệ tam Đế quốc. Ông đã gây ra Đệ nhị thế chiến, thúc đẩy một cách có hệ thống quá trình tước đoạt quyền lợi và sát hại khoảng sáu triệu người Do Thái châu Âu cùng một số nhóm chủng tộc, tôn giáo, chính trị khác, được gọi là cuộc Đại đồ sát dân Do Thái (Holocaust).
1. Đơn vị đo lường tương đương 4,54 lít ở Anh, 3,78 lít ở Mỹ.

1. Một lãnh tụ tôn giáo người Do Thái trong Kinh Thánh.
2. 1 dặm = 1,6 km
1. William Howard Taft: Tổng thống Mỹ thứ 27.
1. Thomas Woodrow Wilson: Tổng thống Mỹ thứ 28.
1. Thomas Edward Lawrence (1888 - 1935): Sĩ quan quân đội Anh, nổi tiếng từ sau Chiến tranh thế giới thứ nhất đóng vai trò nổi bật trong cuộc nổi dậy của Arập năm 1916-1918. Ông là tác giả của cuốn tự truyện Seven Pillars of Wisdom (Bảy trụ cột của sự khôn ngoan).
1. Tham khảo câu chuyện về kỳ bầu cử Harding trong cuốn Trong chớp mắt (Blink) của Gladwell, do Alpha Books xuất bản.
2. 1 feet = 0.3 m
1. Herbert Clark Hoover (10/8/1874 – 20/10/1964), tổng thống thứ 31 của Hoa Kỳ (1929-1933).
(1) Chữ Geshe có thể tạm dịch là Hòa thượng, một chức vị rất được tôn kính; còn Rinpoche có nghĩa là Sư trưởng, người đứng đầu một tu viện.
(2) Một thành phố ở Sikkim, bang Tây Bengal, Ấn Độ, thuộc khu vực địa lý tự nhiên phía Đông dãy Himalaya. Thành phố này nằm trong vùng biên giới giữa Ấn Độ với các nước Nepal, miền Nam Tây Tạng, Bhutan và Bangladesh.
(3) Tức prayer wheels, dạng hình con suốt hay con quay, có thể được làm từ kim loại, gỗ,…
(4) Căn cứ theo ngày tháng năm sinh và các mốc công trình nghiên cứu, chúng tôi cho rằng học giả này chính là bá tước Alexander Staël von Holstein (1877–1937) người Estonia.
(5) Ngôn ngữ thiêng của Phật giáo Nguyên Thủy
(6) Chính là thành phố có tu viện Yi Gah Cholin này.
(7) Lưu ý là hành trình này của tác giả diễn ra vào giai đoạn đầu thế kỷ 20 nên xin tránh lầm lẫn giai đoạn lịch sử này của Tây Tạng với những giai đoạn khác.
(8) Nguyên văn tiếng Anh: “Alone I wander a thousand miles… And I ask my way from the white clouds”. Do đây là câu nói của vị Phật Di Lặc tương lai theo quan niệm Tiểu Thừa nên độc giả cần tránh sự đồng nhất với vị Phật Di Lặc quen thuộc trong văn hóa Phật giáo Việt Nam.
(9) Mahapandit Rahul Sankrityayan (1893–1963) là học giả Ấn Độ. Được xem là cha đẻ của chủ nghĩa văn học xê dịch Ấn Độ. Ông đã đến rất nhiều vùng lãnh thổ trong khu vực Nam Á và quanh rặng Himalaya.
(10) Karakoram hay Karakorum, là rặng núi lớn trải qua Pakistan, Ấn Độ (Ladak) và Tân Cương. Trong bản tiếng Anh và ấn bản cũ của dịch giả Nguyên Phong đều dùng Karakorum. Song, trong quá trình tìm kiếm và xác nhận tư liệu, First News phát hiện thêm địa danh Karakorum – cố đô Mông Cổ vào thế kỷ 13. Vì thế, để tránh nhầm lẫn, chúng tôi dùng Karakoram.

(11) Các chorten này có nguồn gốc từ các stupa của Ấn Độ, tức tháp chứa hài cốt các vị tăng sư. Các tháp này có thể có dạng một tháp lớn hay nhiều tháp nhỏ. Ở đây có lẽ tác giả đang nói tới các tháp nhỏ.
(12) Danh hiệu chỉ những vị tu khổ hạnh đã đạt được phép thần thông.
(13) Bảo tàng nổi tiếng ở Ấn Độ, nơi lưu trữ nhiều tác phẩm nghệ thuật độc đáo.
(14) Một trong hai khu vực tranh chấp biên giới chính, ở giữa Ấn Độ và Trung Quốc ngày nay. Có lẽ khu vực này trước đây cũng từng thuộc tiểu quốc Guge xưa.
(15) Sven Anders Hedin (1865–1952) là nhà thám hiểm người Thụy Điển. Ông đồng thời tự minh họa trong những tác phẩm kể lại những hành trình của mình. Ông đã có nhiều khám phá quan trọng về mặt địa chất và địa lý khu vực Trung Á.
(16) Alexandra David–Néel (1868–1969) là một học giả và nhà thám hiểm người Pháp– Bỉ. Bà nổi tiếng với những hành trình khám phá thế giới của mình, trong đó có chuyến đi đến Tây Tạng năm 1924, khi vùng đất này vẫn là vùng cấm với nhiều người nước ngoài. Cuốn "Huyền thuật và các đạo sĩ Tây Tạng" của bà cũng là một trong những cuốn sách được tác giả Nguyên Phong dịch sang tiếng Việt.
(17) Đây là một ngọn núi thuộc rặng Transhimalaya – dài 1.600 km và chạy song song theo suốt chiều dài rặng Himalaya chính. Nó ở gần nơi bắt đầu của nhiều con sông lớn ở châu Á.
(18) Ngày nay là vùng Sikkim của Ấn Độ, nằm ở mặt nam của Tây Tạng. Hành trình của tác giả cho đến lúc này đúng là theo dọc hệ thống rặng Tuyết Sơn.
(19) Tức hư không không có biên giới, là một cấp độ trong khái niệm định của tu hành bậc cao, lấy yếu tố không trong sáu đại định là địa, thủy, hỏa, phong, không và thức làm đối tượng nghiên cứu và tu tập.
(20) Học giả nổi tiếng người Anh, một trong những người châu Âu tiên phong tìm hiểu và truyền bá triết lý phương Đông vào phương Tây. Cuốn "Ngọc sáng trong hoa sen" (The Wheel of Life) của ông, do dịch giả Nguyên Phong phóng tác đã được First News cho ra mắt năm 2011.
(21) Học giả nổi tiếng người Anh, một trong những người châu Âu tiên phong tìm hiểu và truyền bá triết lý phương Đông vào phương Tây. Cuốn "Ngọc sáng trong hoa sen" (The Wheel of Life) của ông, do dịch giả Nguyên Phong phóng tác đã được First News cho ra mắt năm 2011.
(22) Ngày nay là công viên hươu nai quốc gia Ấn Độ. Tương truyền khi xưa, đức Phật đã truyền dạy Phật pháp cho vị Lạt Ma đầu tiên tại đây.
(23) Bộ kinh được cho là nền tảng của Bà La Môn giáo, có ảnh hưởng đến nhiều tôn giáo trên thế giới, trong đó có Phật giáo.
(24) Hiện tượng xác các Lạt Ma Tây Tạng tự bảo quản và không bị hư hại

hiện vẫn là một trong những bí ẩn đối với giới khoa học.
(25) Nyanatiloka Mahathera (1878–1957), ông là một trong những người châu Âu tiên phong đi theo tu đạo Phật giáo.
(26) Shanti Devi (1926–1987). Câu chuyện kỳ lạ của bà còn thu hút cả sự chú ý của Mahatma Gandhi và chính ông cũng đã giúp điều tra lại sự việc.
(27) Lãnh thổ của Vương quốc Thổ Phồn xưa giờ bị xé lẻ, phân tán trong lãnh thổ các nước Ấn Độ, Afghanistan, Pakistan, Bangladesh, Bhutan, Nepal. Trung Quốc, Myanmar,… Từ thế kỷ thứ 6 đến thế kỷ thứ 9, vương quốc này gần như thống lĩnh toàn bộ con đường tơ lụa.
Từng là nơi ở của các Đạt Lai Lạt Ma Tây Tạng, hiện tại là một viện bảo tàng lớn và là một trong những di sản văn hóa thế giới.
(29) Còn được gọi là Ninh Mã, Mũ Đỏ hay Cựu Dịch.
(30) Ông trở thành đế vương cuối cùng của vương triều Thổ Phồn.
(31) Cả 3 ông đều là những nhân vật nổi tiếng Ấn Độ vào cuối thế kỷ 19, đầu thế kỷ 20. Nandalal Bose là họa sĩ; Rabindranath Tagore là nhà thơ, là người châu Á đầu tiên đoạt giải Nobel Văn học; còn Mahatma Gandhi là nhà cách mạng Ấn Độ, một trong những nhân vật kiệt xuất của thế giới thế kỷ 20. Vào thời kỳ này, tình hình chính trị Ấn Độ đang đứng trước bước ngoặt lịch sử và 3 nhân vật này có những ảnh hưởng đến phong trào đấu tranh giành độc lập ở Ấn Độ.
(32) Cả 3 ông đều là những nhân vật nổi tiếng Ấn Độ vào cuối thế kỷ 19, đầu thế kỷ 20. Nandalal Bose là họa sĩ; Rabindranath Tagore là nhà thơ, là người châu Á đầu tiên đoạt giải Nobel Văn học; còn Mahatma Gandhi là nhà cách mạng Ấn Độ, một trong những nhân vật kiệt xuất của thế giới thế kỷ 20. Vào thời kỳ này, tình hình chính trị Ấn Độ đang đứng trước bước ngoặt lịch sử và 3 nhân vật này có những ảnh hưởng đến phong trào đấu tranh giành độc lập ở Ấn Độ.
(33) Cả 3 ông đều là những nhân vật nổi tiếng Ấn Độ vào cuối thế kỷ 19, đầu thế kỷ 20. Nandalal Bose là họa sĩ; Rabindranath Tagore là nhà thơ, là người châu Á đầu tiên đoạt giải Nobel Văn học; còn Mahatma Gandhi là nhà cách mạng Ấn Độ, một trong những nhân vật kiệt xuất của thế giới thế kỷ 20. Vào thời kỳ này, tình hình chính trị Ấn Độ đang đứng trước bước ngoặt lịch sử và 3 nhân vật này có những ảnh hưởng đến phong trào đấu tranh giành độc lập ở Ấn Độ.
(34) Reting Rinpoche là một tước vị trong hội đồng trưởng lão Tây Tạng, là người có nhiệm vụ tìm kiếm những Hóa Thân của các Đạt Lai Lạt Ma.
(35) Đây cũng là một chức vị trong hội đồng trưởng lão Tây Tạng.
(36) Đây là một trong những hồ nước ngọt ở cao nguyên Tây Tạng, rộng 410 km2 và nơi sâu nhất là 90m. Ở phía tây của hồ này là hồ nước ngọt Rakshastal và hai hồ được nối với nhau bởi kênh Ganga Chhu tự nhiên.
(37) Đồng nhất với hình tượng la sát trong văn hóa Trung Quốc và Đông

Nam Á.
(38) Đây là một trong ba vị thần lớn nhất trong tín ngưỡng và tôn giáo Ấn Độ cùng các thần Brahma và Vishnu.
(39) Trong bản tiếng Anh là May they be happy
(40) Ghi chú của tác giả: Những bức ảnh hiện được lưu trữ tại thư viện Dharamsala và Đông Kinh. Giáo sư Ono, một học giả nổi tiếng của Nhật đã khởi xướng những nghiên cứu những lời chú giải kinh điển bằng tranh ảnh này.
(41) Tuy gọi là "hỏa xà" nhưng thực tế chỉ là danh xưng nhằm ví von đường chuyển động của luồng khí trong cơ thể tựa như hình thể con rắn, chứ không phải là dùng một con rắn thật để luyện. Ngoài ra, phương pháp dùng "hỏa xà" kundalini khác với phương pháp Tummo (lửa Tam Muội) đã đề cập ở những phần trước, dù rằng mục đích cuối cùng của cả hai là như nhau.
(42) Tức Dhyyani Buddha, gồm Đại Phật Như Lai (Vairocana) ở chính giữa, A Di Đà Như Lai (Amitabha) ở phía tây, A Súc Bệ Như Lai (Aksobhya) ở phía đông, Bảo Sanh Như Lai (Ratnasambhava) ở phía nam và Bất Không Thành Tựu Như Lai (Amoghasiddhi) ở phía bắc.
(43) Jawaharla Nehru (1889–1964): nhà lãnh đạo phong trào giành độc lập cho Ấn Độ từ các nước đế quốc. Ông trở thành thủ tướng đầu tiên của nước Cộng hòa Ấn Độ độc lập ngày nay.
Tiếng Nga: Михаил Сергеевич Горбачёв, tiếng Anh thường viết là Gorbachev (BT).
Cựu Tổng thống Nam Phi, nhiệm kỳ1989-1994, đoạt giải Nobel Hòa bình năm 1993 (BT).
Các nhà kinh tế học cổ điển tin vào quyền lực của sức mạnh thị trường và bản chất tự điều chỉnh của nền kinh tế. Khi tốc độ tăng trưởng giảm, tiền lương và lãi suất ngân hàng hiển nhiên cũng giảm sút đến mức kích thích phải có đầu tư mới. Có đầu tư mới sẽ xuất hiện thêm công ăn việc làm, thu nhập tăng và kinh tế lại phát triển cho đến khi giá cả tăng khiến nền kinh tế lại lâm vào tình trạng suy thoái.
Quan niệm về"người có quyền hành động tự do" là cả một câu chuyện dài. Một nhân vật phê bình sáng suốt là Jean Michelet, nhà sử học xuất chúng người Pháp về lịch sử Cách mạng Pháp. Người ủng hộ khác là Thomas Jefferson, người cổ vũ cho Cách mạng Pháp, do vậy là kẻ thù của chế độ quân chủ. Theo ông, áp đặt chủ nghĩa cộng hòa lên người Anh là hợp lý. Điều này có thể xảy ra sau khi quân đội Pháp xâm chiếm nước Anh, có điều gì ông đã tiếp thu.
Francis Galton, anh em họ của Charles Darwin, người đã đưa ra khái niệm hồi quy về giá trị trung bình khi đang nghiên cứu các thế hệ của dòng đậu ngọt Hà Lan (BT).
Thời kỳ này Thủ tướng được gọi là Chủ tịch Hội đồng Bộ trưởng, có thể sử

dụng cả hai cách gọi này (BT).
Archie Brown: Giáo sưChính trị học thuộc trường Đại học Tổng hợp Oxford, viện sĩ đầu tiên của phương Tây nhận ra Gorbachev là một người cộng sản có đầu óc cải tổ. Trong các bài bình luận đầu tiên của mình về Gorbachev, ông coi đó là vị tổng bí thư tương lai ưa chuộng cải tổ. Trong cuốn The Gorbachev Factor(Nhân tố Gorbachev), (Oxford, Oxford University Press, 1996), một công trình nghiên cứu uyên bác nhất về Gorbachev và thời đại của ông, tác giả đã đặc biệt dành thiện cảm cho Gorbachev.
Theo tài liệu Nga, Gorbachev là ủy viên dự khuyết Bộ Chính trị từ năm 1979, ủy viên Bộ Chính trị từ năm 1980 (BT).
Là Chủ tịch Viện Hàn lâm Khoa học Nông nghiệp toàn Liên bang trong suốt thời kỳ Gorbachev cầm quyền (BT).
Aleksandr Yakovlev đưa ra sự đánh giá không tâng bốc về kỷ nguyên Andropov. Rốt cuộc đó chỉ là "phủi bụi khi mức độ vượt quá tiêu chuẩn vệ sinh tối thiểu". A. N. Yakovlev, Predislovie, Obval, Posleslovie (Moskva, Novosti, 1992), tr. 102.
Người phụ tá của Andropov dính líu nhiều nhất là Arkady Volsky và ông ta đã đưa ra nhiều lời giải thích khác nhau về tình tiết. Angus Roxburgh, The Second Russian Revolution (London, BBC Books, 1991), tr. 17; Brown, The Gorbachev Factor, tr. 67-69
Tác giả đã tổ chức một hội nghị về Gorbachev và các nhà lãnh đạo Liên Xô tại trường Đại học London, có mời các đại biểu nước ngoài và Văn phòng Khối Thịnh vượng chung tham dự. Họ từ chối và sau đó giải thích rằng nếu báo chí viết là các viện sĩ và các nhà ngoại giao tỏ ra thiên vị với Gorbachev thì điều này có thể bị những kẻ trong Điện Kremlin lợi dụng để gièm pha chống lại ông ta. Một người hợp với phương Tây hẳn là không hợp với Điện Kremlin.
Một dấu hiệu nghiêm trọng của vấn đề có thể được phát hiện từ thực tế là năm 1979 và 1980, sau khi các thanh tra thanh sát 20 nghìn loại máy móc và các dụng cụ chế tạo máy móc tại Liên bang Xô viết, khoảng 1/3 số máy móc đó đã không còn được sản xuất và về cơ bản được hiện đại hóa.
Gorbachev tuyên bố trong một bài diễn văn trước phiên họp Ban Chấp hành Trung ương Đảng về khoa học và văn hóa ngày 6/1/1988. Bài này được đăng trên tờ Literaturnaya gazeta ngày 11/1/1988. Gorbachev tự vệ trước sự chỉ trích cuộc cải cách mà ông chủ trương không được phiên họp Ban Chấp hành Trung ương tháng 4/1985 thông qua suôn sẻ.
Mối quan hệ giữa Gorbachev và Shevardnadze rất hòa hợp và sự gần gũi giữa hai cá nhân này dường như ngày càng phát triển. Lần đầu họ gặp nhau tại Hội nghị Đoàn Thanh niên Kosomol vào cuối năm 1950 và nhanh chóng trở nên thân thiết. Từ Georgia đến Stavropol chỉ một quãng đường ngắn và hai người này liên tục gặp gỡ trao đổi, thảo luận chính trị. Nhà nghỉ của Bộ

Chính trị của Gorbachev ở vùng Pitsunda, một địa điểm khá đẹp và thơ mộng trên bờ Biển Đen thuộc Georgia, hai người luôn gặp gỡ trao đổi tại đây. Shevardnadze sau này trở thành Chủ tịch Đảng ủy của Georgia. Cả hai đều phản đối việc đưa quân vào Afghanistan. Khi giữ cương vị Bí thư phụ trách nông nghiệp trong Ban Chấp hành Trung ương, ông đã bảo vệ các cuộc thí nghiệm của Shevardnadze trong các khu vực nông nghiệp thuộc Georgia. Cả Gorbachev và Shevardnadze đều sử dụng tài liệu từ hàng loạt các bài báo theo chỉ dẫn của Andropov, đồng thời tin rằng muốn xây dựng và duy trì chủ nghĩa cộng sản thì cần phải cải cách. Họ đã bị dao động trước nạn tham nhũng và suốt mùa đông 1984-1985, ở Pitsunda, Gorbachev đã nhất trí với cách đánh giá của Shevardnadze rằng mọi việc đều đang ở tình trạng hỗn độn. Carolyn McGiffert Ekedahl và Melvin A. Goodman, The Wars of Eduard Shevardnadze (Các cuộc chiến tranh của Eduard Shevardnadze), (London, Hurst, 1997), tr.29-33.
Năm 1985, Gorbachev coi nhiệm vụ chính là cải thiện tình hình trì trệ trong xã hội và điều chỉnh các "khuyết tật" của chủ nghĩa xã hội.
Sự thiếu nhận thức của Gorbachev về tác động của chiến lược tăng tốc đi kèm với quyết định của các nhà chức trách trung niên, với nhiều lý do không thể hiểu nổi, để tăng tốc trong khu vực luyện kim năm 1985. Một phóng viên đã tức giận viết: ″Tôi thật sự lo lắng như một người mẹ, một người phụ nữ khi những đứa con gái của mình chấp nhận rủi ro để đi tìm người bạn đời. Con gái tôi thích đi sàn nhảy, nhưng khi trở về gương mặt lại ngấn nước mắt. Thử tưởng tượng, những chàng trai đến đây gào thét, hò hét cùng tiếng nhạc và rồi đánh nhau.″Ngày 9/3/1997, Financial Times (Thời báo Tài chính) đã trích dẫn một bản tin trên thông tấn xã Itar-Tass năm 1988. Việc này cho thấy chủ trương công khai được truyền tải bằng các hình ảnh âm nhạc năm 1988 và các ban nhạc này đã trở thành hiện tượng nổi tiếng. Một ngày sau, một trong những nhạc công Nga giải thích thành công của thể loại nhạc này như sau: ″Với âm nhạc của chúng tôi, người hâm mộ có thể gào thét, nhảy múa, văng tục và làm nhiều hành động khác với ngày thường để thoát khỏi những áp lực mà họ phải chịu đựng. Chỉ khi nào làm được như vậy họ mới chịu về nhà và ngủ ngon.″
Khu vực chế tạo máy là một lĩnh vực có thế mạnh truyền thống nhưng khu vực chế tạo thiết bị điện và điện tử lại đang trong tình trạng tụt hậu, vẫn còn là một điểm yếu nghiêm trọng.
Tatyana Zaslavskaya, Kommunist (Chủ nghĩa cộng sản), tập 13, 1985. Cuốn sách này được Ban Bí thư Trung ương xuất bản, trong đó tác giả nói về sự lãnh đạo của Đảng và đã đưa ra hai cách diễn đạt, nhân tố con người và sự công bằng xã hội, nhận được sự ủng hộ rộng rãi của Gorbachev. Đầu tư vào khu vực chế tạo máy đã tăng lên 80%.
Mikhail Gorbachev, Perestroika: New Thinking for Our Country and the

World (Perestroika: Một tư duy mới đối với đất nước và thế giới), (London, Collins, 1987), tr.19. Vào tháng 11/1988, ông thậm chí đã biết thu nhập quốc gia đang có chiều hướng suy giảm trong giai đoạn đầu những năm 1980. Trong cuốn Memoirs (Hồi ký), Gorbachev viết sự tăng trưởng kinh tế đã chấm dứt hoàn toàn cho đến đầu những năm 1980 (London, Doubleday, 1996), tr.216.
Chương trình dự thảo, đăng trên tờ Pravda, ngày 7/3/1986, nhấn mạnh giai đoạn hiện tại của sự phát triển chủ nghĩa cộng sản như một phần không thể tách rời trong quá trình phát triển chủ nghĩa xã hội. Tuy nhiên, giai đoạn này đã không được đề cập trong văn bản cuối cùng nói tới thời đại của những cải cách. Thuật ngữ chủ nghĩa xã hội căn bản là do Lenin khởi xuớng nhưng các tác giả đã không thể hiểu nổi ý nghĩa thật sự của thuật ngữ này. Lenin đã sử dụng nó để miêu tả sự kết nối giữa bộ máy kinh tế thời chiến của Đức trong giai đoạn đó với chính quyền cách mạng Xô viết. V. I. Lenin, Polnoe Sobranie Sochinenii (Moskva, Gosizpollit, 1963), tập 36, tr.300; Mau,Political History (Lịch sử chính trị), tr.119
Một chương trình Đảng được điều chỉnh, áp dụng năm 1961, do Đại hội Đảng lần thứ 27 thông qua và như người ta mong đợi, đây sẽ là một chương trình cải cách hiệu quả trong tương lai. Một trong những khó khăn đã vượt qua là việc cấp cho mỗi hộ gia đình một căn hộ cho đến năm 2000. Tuy nhiên, không ai tính tới việc cam kết vội vàng này khiến đất nước phải chịu phí tổn bao nhiêu. Trong một lúc nóng vội dẫn đến hậu quả Nhà nước không đủ sức chi trả cho gánh nặng đó. Điều này thông thường chẳng có vấn đề gì nhưng lời hứa bị lãng quên mới là chỗ nảy sinh vấn đề.
Boldin, Ten Years That Shook the World (Mười năm làm chấn động thế giới), tr.69-70. Gorbachev đã đến trong chiếc xe sang trọng của Bộ Chính trị. Khi còn là bí thư thứ nhất của Moskva, Yeltsin chỉ đi bằng phương tiện công cộng và điều này đã giúp ông thêm nổi tiếng về sau.
Boldin, sách cùng tên, tác giả nói rằng sau này ông đã thông báo với Raisa về chương trình chuyến viếng thăm của họ. Raisa đã không chú ý và nói cứ để mọi việc tự nhiên, bà đã tỏ ra rất tốt khi các quan khách tới nhà.
Gorbachev, Hồi ký, tr.201, viết Ligachev (sau này trở thành cánh tay phải của ông) và Zimyaning (nhà tư tưởng hàng đầu) đã lần đầu đề nghị bài diễn văn được phát trực tiếp trên vô tuyến và ông đã nghe theo lời khuyên của họ.
Một đoạn bí mật trong Nghị quyết Đảng — Chính quyền về việc điều chỉnh số lượng rượu mạnh hàng năm giảm xuống. Nó là nét đặc trưng của thời kỳ mà những nghị quyết kiểu như vậy được coi là tối mật.
Boldin, sách cùng tên, tr.110, đưa ra các bình luận sắc sảo của Yakovlev. Boldin cũng cho rằng Gorbachev thay đổi cà vạt hàng ngày và cả áo sơ mi nữa. Một ví dụ khác trong tính cách cá nhân của ông là việc tẩy cái bớt trên trán trong các bức ảnh chụp chính thức. Chỉkhi Gorbachev trở nên nổi tiếng

thì ông mới để lại mà thôi. Diễn viên hài kịch Anh Bob Monkhouse từng nói: “Gorbachev liệu có phải là một tên đế quốc?” “Tất nhiên rồi!” “Tại sao?” “Ông ta có cả một bản đồ trên trán”.
Mức độ của nhiệm vụ này có thể cảm nhận được từ sự thật Ligachev thông báo với Ban Chấp hành Trung ương tháng 4/1985 ngắn gọn trước khi triển khai chiến dịch, rằng năm 1984, 199 nghìn đảng viên và 370 nghìn đoàn viên đã bị chính quyền khiển trách vì sử dụng rượu mạnh. Stephen White, Russia Goes Dry: Alcohol, State and Society (Nước Nga sẽ cạn kiệt: Rượu mạnh, Nhà nước và Xã hội), (NXB Đại học Cambridge, 1996), tr.67. Người quan tâm nhất đến chiến dịch chống rượu mạnh là Ligachev, một người kiêng rượu, và Mikhail Solomentsev, một người nghiện rượu có tư tưởng cải cách. Một trong những sản phẩm phụ của chiến dịch này là Gorbachevka, một chất men khiến người ta nói không ngừng đến perestroika!
Thất bại của cuộc cải cách trong việc cải thiện mức sống của nhân dân đã dẫn tới sự các cuộc xung đột trong giới lãnh đạo, vào tháng 10/1987 tại Ban Chấp hành Trung ương, Boris Yeltsin đã lên tiếng chỉ trích gay gắt Gorbachev về tiến trình cải cách và một số vấn đề khác. Hai bên đã không còn chung tư tưởng và phương thức thực hiện, Yeltsin đã bị thôi giữ chức bí thư thứnhất trong ủy ban đảng Moskva ngay tháng sau đó.
Voprosy ekonomiki, số7, 1987, đã cung cấp nhiều chi tiết về tiền lệ này.
Alec Nove, trong cuốn An Economic History of the USSR 1917-1991 (Lịch sử kinh tế của Liên bang Nga 1917-1991), (London, NXB Penguin, 1992), tr.397. Các nguồn thu nhập có được từ buôn bán tiếp tục bị cấm. Luật đối với hoạt động cá thể, tháng 11/1986, đã hợp pháp hóa các hoạt động của doanh nghiệp tư nhân, chính thức vào năm 1989, người có liên quan chỉ ở con số 300 nghìn. Bước đột phá đối với hoạt động hợp tác xã xuất hiện tháng 5/1988, với việc thông qua luật hợp tác xã. Các HTX có thể thuê lao động ngoài biên chế không hạn chế số lượng thông qua việc ký hợp đồng. Do vậy, họ đã phát triển nhanh chóng thành các công ty tư nhân. Luật về thuê mướn bất động sản, 1989, và luật đất đai, 1990, mở rộng các hoạt động kinh tế của khu vực phi Nhà nước.
Một ước tính về chi phí nhập khẩu thực phẩm, các thực phẩm khác và các hàng hóa tiêu dùng từ các nước phương Tây trong suốt những năm 1970 là 180 tỷ USD. E. hevardnadze, Moi vybor, Vzhashchitu demokratiii svobody (Moskva, Novosti, 1992), tr.107.
Brown, The Gorbachev Factor, tr.123, coi phiên họp toàn thể Ban Chấp hành Trung ương tháng 1/1987 như bước khởi đầu quan trọng cho cải cách chính trị.
Gorbachev, Hồi ký, tr.230. Ông hiểu cần phải dũng cảm đương đầu với những khó khăn nhưng Bộ Chính trị lại quyết định tách việc cải cách giá cả và việc này sẽ hoãn lại cho tới khi có quyết định cuối cùng. Nó tương tự như

việc châm một mớ bùi nhùi đang cháy leo lét âm ỉ.
Gorbachev, Hồi ký, tr.244, người chỉ ra khát vọng lớn lao của ông và ham muốn quyền lực không có gì là sai trái. Tr.245, Gorbachev cho rằng kết luận cuối cùng mà người nào đó rút ra là sự thật Yeltsin không phải là một nhà cải cách. Nếu Gorbachev tin điều này vào thời điểm đó, nó đã là một đánh giá sai lầm nghiêm trọng.
Matlock, Autopsy on an Empire(Xem xét về một đế chế), tr.115. Thuật ngữ"tôn sùng cá nhân" là thuật ngữ dựng cho cách lãnh đạo của Stalin.
Sách cùng tên, tr.115. Ngày tiếp theo, George Shultz, Bộ trưởng Bộ Ngoại giao đã gặp Gorbachev nhưng ông dường như không chú ý. Shultz phàn nàn với Matlock rằng Gorbachev đã gợi lại cho ông hình ảnh một đấu sĩ không bao giờ biết bị đánh bại là gì, một con người tự tin và biết đánh giá. Lúc đó ông hành động như một người đang giương buồm đẩy con thuyền ra khơi.
Tại Đại hội Đảng lần thứ 27 (6/3/1986), người ta tự hào tuyên bố: vấn đề dân tộc, vấn đề còn sót lại từ quá khứ, đã được Liên bang Xô viết giải quyết trọn vẹn và thành công
Cuộc chiến tranh tại Afghanistan đã khiến Liên bang Xô viết phải gánh chịu chi phí 3-4 tỷ rúp hàng năm (tương đương với 4-6 tỷ đô la). N. I. Ryzhkov, Perestroika, Istoriya predatelstv (Moskva, Novosti, 1992), tr.232.
Casey biết CIA đang để rò rỉ thông tin mật nhưng không biết Aldrich Ames, một nhân viên CIA đầy kinh nghiệm đã tiếp cận với KGB. Ames cung cấp cho Moskva rất nhiều thông tin quý giá trong suốt thời kỳ Gorbachev cầm quyền, cho phép KGB làm nhiễu các nguồn tin của CIA vềLiên bang Xô viết và cũng đã phản công ngược lại với các cơ quan tình báo Mỹ. Kryuchkov có nhiều bằng chứng cho Gorbachev thấy mạng lưới tình báo của người Mỹ. Người ta nghi ngờ Shevardnadze là người để lộ thông tin này.
Shultz đã thấy ở Shevardnadze sự nồng nhiệt, trung thành và thân thiện. Shultz đã tổ chức một chuyến du thuyền tới Potomac, tấu lên khúc nhạc của vùng Giorgia với tiêu đề"Giorgia trong tâm trí tôi" và sắp xếp cho dàn hợp xướng Nga hát những bài đơn ca truyền thống của vùng Giorgia cho đoàn của Shevardnadze thưởng thức. ỞMoskva, khi các cuộc hượng lượng căng thẳng và khó khăn đang diễn ra, Shultz cùng ba người Nga ở đại sứ quán Mỹ biểu diễn khúc nhạc "Giorgia trong tâm trí tôi". Việc này làm dịu bầu không khí căng thẳng. Ekedahl và Goodman, Wars of Eduard Shevardnadze, tr.106-107.
Tháng 7/1987, Gorbachev phát biểu trước một đám đông: Chính sách công khai là một quá trình học tập lẫn nhau. Chúng ta không có truyền thống văn hóa thảo luận và luận chiến, ở đây con người tôn trọng ý kiến quan điểm của đối phương. Chúng ta là con người bằng xương bằng thịt, có tình cảm, có lý trí. Tôi không giả đò biết sự thật; chúng ta phải cùng nhau tìm hiểu sự thật. Doder và Branson, Gorbachev, tr.77.

Ý nói đến chiến thắng của Hồng quân Liên Xô trong cuộc chiến tranh vệ quốc tại Stalingrad, nay đổi là Volgagrad, năm 1942-1943.
Ước tính mức lương hàng năm của các nhà chức trách là 40 tỷ rúp (tương đương 60 triệu đô la), chiếm khoảng 10% ngân sách nhà nước, trước lúc lên tới đỉnh điểm được xem xét đánh giá. Alexander A. Danilov, The History of Russia: The Twentieth Century (Lịch sử nước Nga: Thế kỷ XX), (New York, NXB Heron, 1996), tr.327.
Tuy nhiên, ông cắt giảm bộ máy Ban Chấp hành Trung ương còn 3 nghìn người. Mục đích là giảm số này xuống một nửa.
Raisa bị chỉ trích tại các cuộc họp. Sau cuộc họp thượng đỉnh Reykjavik, một phát ngôn của Đảng được hỏi: "Có phải bà đã tự trả tiền vé không?" Các câu chuyện cười thời gian này nhằm vào Raisa và Mikhail Sergeevich. Các cuộc công kích vào Raisa đều nhằm vào Mikhail Sergeevich, người không thể công kích công khai trước năm 1989.
Matlock, Autopsy on an Empire, tr.264-265. Năm 1992, Starkov cảnh báo với đại sứ: "Nếu ông công nhận chính sách công khai của Gorbachev, ông sẽ xúc phạm tất cả chúng tôi — những người đấu tranh để có nó. Ban Chấp hành Trung ương Đảng luôn đứng sau chúng tôi chỉ đến 8/1991. Gorbachev không để chúng tôi thực hiện chủ trương công khai nhưng chúng tôi đã thực hiện nó."
Một trong những sản phẩm của nỗ lực này là các giáo sư trường Đại học Pedagogical thuộc Đại học Quốc gia Moskva có viết lại lịch sử nước Nga từ khi bắt đầu cho đến giai đoạn hiện đại. Một trong những thành quả của việc này là nó được Danilov dịch sang tiếng Anh, với tiêu đề The History of Russia (Lịch sử nước Nga). Đây là một cuốn sách hay chứa đựng nhiều tư liệu quý giá. Nó phản ánh một thực tế là các học giả đáng kính này đã viết chân thực về lịch sử thời Marxist trước năm 1988 và cũng chính họ viết về giai đoạn lịch sử phi Marxist sau năm 1988.
Alec Nove, An Economic History of the USSR 1917-1991 (Lịch sử kinh tế của Liên bang Xô viết 1917-1991), (London, NXB Penguin, 1992), tr.404.
Tháng 3/1989, Boris Gostev, Bộ trưởng Tài chính, tuyên bố chính phủ cần vay 63,8 tỷ rúp. Sự thâm hụt 100 triệu rúp năm 1989 tương đương với 11,7% tổng sản phẩm quốc nội (Izvestiya, ngày 30/3/1989).
Gorbachev, Hồi ký, thừa nhận Moskva đã mất quyền kiểm soát ở hai nước cộng hòa này.
Hiến pháp Estonia được sửa đổi và công nhận quyền tư hữu. Đất đai, không khí, khoáng sản, tài nguyên thiên nhiên và các phương tiện sản xuất cơ bản đều được công nhận là tài sản của Estonia. Đây là quyền của người Xô viết trong Hiến pháp Liên bang Xô viết (1977).
Gamsakhurdia bị lật đổ năm 1992 và Eduard Shevardnadze lên nắm quyền với sự giúp đỡ của người Nga.

Boris Yeltsin, The Struggle for Russia (Cuộc đấu tranh vì nước Nga), New York, NXB Random, 1994), tr.39. Khi Yeltsin cho rằng căn phòng có thể bị nghe trộm, những người khác đã phá lên cười.
Gorbachev, Hồi ký, tr.642. Chỉ có ba Bí thư Ban Chấp hành Trung ương là Galina Semenova, Andrei Girenko và Egor Stroev ủng hộ Gorbachev. Đa số trong Ban Bí thư và các cơ quan Đảng ở địa phương đều muốn phế bỏ vị Tổng Bí thư.
Vadim Bakatin, Izbavlenie ot KGB (Moskva, Novosti, 1992), tác giả phát hiện có 250 nghìn nhân viên KGB và người làm việc cho tổ chức
Tháng 7/1990, ở Jurmala, Nga đồng ý dự thảo các hiệp ước với mỗi nước cộng hòa thuộc vùng Baltic, công nhận chủ quyền. Hiệp ước với Latvia và Estonia được ký vào tháng 1/1991. Hiệp ước với Lithuania bị hoãn vì các sự kiện tháng 2 và được ký ở Moskva ngày 29/7/1991, được Hội đồng Tối cao Lithuania phê chuẩn ngày 19/8/1991.
Matlock, Autopsy on an Empire, tr.802. Sự trì hoãn của Gorbachev về các hoạt động của Đảng vào ngày 24/8 không được thực hiện bằng một lệnh cấm hợp pháp. Ông đã phản đối việc cấm đoán Đảng nhưng không vui vì việc cấm đoán các cơ quan Đảng.
Matlock, sách cùng tên, tr.622. Vị đại sứ cũ cho biết người Mỹ đã vạch ra kế hoạch đặt các thiết bị nghe trộm ở đâu.
Hãn (khan) là nhà cầm quyền của đế chế Mông Cổ, thống trị nước Nga giai đoạn 1240-1480. Sa hoàng Boris, tức Boris Godunov, người được tôn làm Sa hoàng năm 1598, không thuộc dòng dõi quý tộc và thất bại trong việc giải quyết nạn đói và bệnh truyền nhiễm năm 1601-1603. Sau đó, nước Nga rơi vào nội chiến và phải chịu sự can thiệp của nước ngoài, đây được coi là thời kỳ hỗn độn. Việc này chấm dứt với sự nắm quyền của triều đình Romanov vào năm 1613. Do vậy, trong tư tưởng người Nga, Sa hoàng Boris được gắn với chế độ quân chủ và sự hỗn loạn.
Một tuần sau, năm mới được tổ chức và phát trên truyền hình với buổi lễ kéo dài khoảng ba tiếng tại một nhà thờ lớn ở Leningrad.
Tức tên riêng của Brazauskas (BT).
Pravada, ngày 26/12/1989. Ông chấp nhận logic của một Đảng Liên bang trong một quốc gia liên bang vào năm 1991, nhưng sau đó đã quá muộn.
Trong bài diễn văn của mình, Gorbachev đã lấy cớ viện các mối quan hệ của Lithunia với đại sứ quán Mỹ ở Moskva, kết tội họ có âm mưu “quốc tế hóa” vấn đề. Đây là một sự chỉ trích kỳ quặc. Đại sứ Mỹ đã gặp gỡ thường xuyên các nhóm đến từ ba nước cộng hòa Baltic. Matlock. Autopsy on an Empire.
Trong một cuộc phỏng vấn với cựu đại sứ Mỹ ngày 14/3/1992, Ryzhkov phát biểu ông đã không giữ lòng trung thành với Gorbachev nữa, một điều mà sau này ông cảm thấy hối tiếc, đồng thời bày tỏ ông có thể thắng cử nếu ông có lập trường kiên định. Matlock, sách đã dẫn.

Gorbachev, Hồi ký, tr.346. Một lý do chính để ước tính sự ủng hộ chính trị dành cho Yeltsin là cuộc cạnh tranh cá nhân gay gắt giữa hai chính trị gia. Lần đầu tiên trong nhiều thập kỷ, không một đoàn đại biểu nước ngoài nào được mời. Không có gì ở Đại hội về phong trào cộng sản thế giới và các bộ máy Đảng mới đã bỏ qua tuyên bố rằng Liên bang Xô viết là một phần của phong trào này.
Gorbachev, Hồi ký, tr.369. Đây là một ví dụ khác về khả năng đánh giá tình hình của Gorbachev.
Đầu năm 1990, Abalkin — chủ tịch ủy ban nhà nước về cải cách kinh tế và Maslyukov — chủ tịch Đoàn Thanh niên Cộng sản, đã soạn thảo một bản ghi nhớ về việc giải quyết khủng hoảng kinh tế. Ngày 17/2/1990, họ trình lên Ryzhkov hai hướng giải quyết: chuyển đổi hệ thống hành chính mệnh lệnh hay tăng cường chuyển đổi sang một nền kinh tế thị trường có kế hoạch. L. Abalkin, Neispolzovanny shans (Moskva, NXB Politizdat, 1991), tr.123.
Manfred Wilke, "Hard facts" (Sự thật khó chịu), German Comments (Bình luận của người Đức), số 42, 4/1996, tr24-25. Tình hình nghiêm trọng là Bộ Chính trị đã không thông báo cho các thành viên của Ủy ban Trung ương SED về bản báo cáo này. Các cuộc thương lượng với Tây Đức bắt đầu yêu cầu những người Tây Đức tài trợ 3 tỷ Đê-mác hàng năm.
Tác giả đã tham gia một cuộc hội thảo ở Reichstag về "40 năm nước Đức chia rẽ" khi Bức tường sụp đổ, bật tín hiệu cho việc bắt đầu chấm dứt sự chia rẽ nước Đức. Thời gian này, Gorbachev là một trong những vị anh hùng. Những người tham gia nhận thấy ngày đáng ghi nhớ này là một trong những kết quả về đường lối chính trị mới của ông.
Senn, Gorbachev's Failure (Sự thất bại của Gorbachev), tr.130. Gorbachev đã ký một nghị định và nghị định này được gửi tới Vilnius dưới dạng một bức điện tín.
Tư lệnh không quân Xô viết là Tướng Dzhokhar Dudaev, sau này là Tổng thống Chechnya. Ông này không cho phép có thêm quân Xô viết đổ bộ vào Estonia, do vậy không có bạo động ở Tallinn.
Gorbachev, Hồi ký, tr.579. Gorbachev nói thêm rằng lúc đó ông vẫn rất tin Yazov. Chernyaev gọi các bài diễn văn của Pugo và Yazov tại phiên họp của Xô viêt tối cao là "đần độn, hỗn láo và đầy giả dối". Tschernajew, Die letzten Jahre einer Weltmacht, tr.344.
Một số người Nga thân Xô viết quá thất vọng trước sự nổi lên của chủ nghĩa dân tộc ở Lithuania bắt đầu rời khỏi Lithuania. Năm 1990, dòng người khoảng 6.221 người rời đi nhưng năm 1991, con số này giảm xuống 5.504. Năm 1992, con số này là khoảng 13.672 người.
Lính mũ nồi đen thuộc Bộ Nội vụ. OMON đại diện cho đơn vị bán quân sự, có nhiệm vụ đặc biệt.
Matlock, Autopsy on an Empire, tr.795. Sau này, ông thông báo với đại sứ

Mỹ rằng lúc đó ông không có lòng tin tôn giáo. Song, ông dần dần tin vào Chúa và giá trị của những lơi cầu nguyện sau khi ông có cuộc sống an nhàn sau cuộc đảo chính tháng 8/1991.
Tschernajew, Die letzten Jahre einer Weltmacht, tr. 373. Kohl nói với Gorbachev rằng nếu ông tham gia cuộc gặp London với tư cách quan sát viên, ông sẽ trở thành thành viên chính thức trong cuộc gặp năm 1992 tại Munich.
Matlock, Autopsy on an Empire, tr.538. Niềm tin của bà Thatcher vào Mikhail Gorbachev bị lung lay sau khi hai bên rời khỏi văn phòng. Năm 1992, Vladimir Bukovsky chỉ cho Thatcher bản sao một tài liệu có chữ ký của Gorbachev, cam kết chi 1 triệu đôla cho Hiệp hội Công nhân mỏ do Arthur Scargill lãnh đạo, trong khi thợ mỏ đang tiếp tục đình công chống lại chính phủ của bà. Gorbachev đã thú nhận với bà không hề có bất cứ một quỹ nào của Xô viết tài trợ cho công nhân mỏ Anh chống lại bà. Không chắc chắn quỹ này có số tiền đó hay không.
Một số tác giả băn khoăn liệu Gorbachev có đóng góp một phần trong nỗ lực khôi phục luật và trật tự bằng cách tách riêng văn phòng tổng thống với nội các của mình. Nội các của ông, được trao một số đặc quyền, sẽ đưa ra một vài cách thức mạnh mẽ để cứu lấy nhà nước Xô viết. Michael Urban, Vyacheslav Igrunov và Sergei Mitrokhin, The Rebirth of Politics in Russia (Sự tái sinh các nền chính trị ở nước Nga), (Cambridge, NXB ĐH Cambridge, 1997), tr.247; Yu. Burtin, Demokraticheskaya Rossiya (Nước Nga dân chủ hóa), 3/11/1991.
1. Elizabeth I (1533-1603): là Nữ hoàng Anh và Nữ hoàng Ireland từ 1558 cho đến khi băng hà. Bà trở nên bất tử với tên Faerie Queen trong thiên sử thi cùng tên của Edmund Spenser.
2. Hồng Y Richelieu (1585-1642): không là vua, mà là thủ tướng trong thời kỳ làm vua của người con trai bất tài của vua Henri IV là vua Louis 13. Từ năm 1624-1642, Hồng y Richelieu đã cai trị nước Pháp theo ý mình và muốn củng cố vương quyền trung ương và bành trướng các ảnh hưởng của nước Pháp qua khắp châu Âu.
3. David Lloyd George (1916-1922): là Thủ tướng Anh nhiệm kỳ 1916-1922.
4. Henri VIII (1491-1547): là một trong số những ông vua lớn nhất trong Lịch sử nước Anh.
5. Abraham Lincoln (1809-1865), (còn được biết đến với tên Abe Lincoln, tên hiệu Honest Abe, Rail Splitter, Người giải phóng vĩ đại): là Tổng thống Hoa Kỳ thứ 16, người đã dẫn dắt nước Mỹ qua cuộc khủng hoảng lớn nhất, cuộc Nội chiến Hoa Kỳ và chấm dứt chế độ nô lệ tại quốc gia này.
6. Lord George Gordon Noel Byron (1788-1824): là nhà thơ lãng mạn Anh, một trong những nhà thơ lớn của thế giới thế kỷ XIX.

7. Josephine de Beauharnais (1763-1814): là hoàng hậu nước Pháp, vợ đầu tiên của Napoleon.
8. Marie Walewska: người tình xứ Ba Lan, rất được Napoleon yêu chuộng.
9. Joe McCarthy: là thượng nghị sỹ Mỹ, đã từng phát động chiến dịch "săn lùng phù thủy" nhằm chống đảng cộng sản hồi những năm 1950.
10. Joseph P. Kennedy (1888-1969): rời bỏ làng New Ross ở hạt Wexford, Ireland đến Mỹ lập nghiệp. Ông trở thành một tay làm thùng phuy chứa dầu hỏa chuyên nghiệp và lập một cơ sở thương mại vững chắc. Ông kết hôn và có ba người con gái, một con trai − một Patrick mới. Patrick cha nằm xuống. Patrick con lớn lên kết hôn với May Hiker và hạ sinh một trai cũng đặt tên Patrick. Đứa con trở thành Joseph Patrick Kennedy và tạo nên một đại gia đình Hoa Kỳ danh tiếng sau này...
11. Harry S. Truman (1884-1972): là Tổng thống thứ 33 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1945-1953.
12. Herbert Clark Hoover (1874-1964): tổng thống thứ 31 của Hoa Kỳ (1929-1933), là một kỹ sư mỏ nổi tiếng thế giới và là một nhà cầm quyền theo chủ nghĩa nhân đạo.
13. Dwight David "Ike" Eisenhower (1890-1969): là Tổng thống thứ 34 của Hoa Kỳ (1953-1961). Trong suốt Chiến tranh thế giới thứ hai, ông là Tổng tư lệnh quân Đồng minh ở châu Âu với quân hàm Thống tướng, và năm 1949 ông trở thành Tổng tư lệnh đầu tiên của NATO.
14. Là hệ thống lý luận kinh tế vĩ mô lấy tác phẩm Lý thuyết tổng quát về việc làm, lãi suất và tiền tệ của nhà kinh tế học người Anh John Maynard Keynes (1883-1948) làm trung tâm và lấy nguyên lý cầu hữu hiệu làm nền tảng.
15. Kho dự trữ vàng quốc gia của Mỹ.
16. Adlai Stevenson: đảng viên Đảng Cộng hòa, từng thất bại trong cuộc chạy đua giành ghế tổng thống năm 1952 và 1956.
17. Nelson Aldrich Rockefeller (1908-1979): là cháu nội của nhà tỷ phú đầu tiên, John D. Rockefeller. Ông làm thống đốc tiểu bang New York gần bốn nhiệm kỳ (10 năm) rồi ra tranh cử ứng viên tổng thống sơ tuyển trong Đảng Cộng Hòa. Năm 1974 ông là Phó Tổng thống dưới thời Tổng Thống Gerald Ford.
18. James Earl "Jimmy" Carter, Jr (sinh năm 1924) là chính khách và là Tổng thống thứ 39 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1977-1981, đồng thời là quán quân Giải Nobel Hòa bình năm 2002.
19. Chủ nghĩa này quan niệm các công dân sinh ra ở địa phương trội hơn những người nhập cư.
20. Carey Estes Kefauver (1903-1963): là đảng viên Đảng Dân chủ, được chọn làm ứng viên Phó Tổng thống trong cuộc bầu cử năm 1956.
21. Hành trình danh dự.

22. Martin Van Buren (1782-1862): là Tổng thống thứ 8 Hoa Kỳ (1837-1841), đảng viên Đảng Dân chủ.
23. James Buchanan (1791-1868): là Tổng thống thứ 15 của Hoa Kỳ (1857-1861).
24. Ulysses Simpson Grant, tên khai sinh Hiram Ulysses Grant (1822-1885): là tướng của quân đội Liên bang miền Bắc trong Nội chiến Hoa Kỳ và là Tổng thống Hoa Kỳ thứ 18 (1869-1877).
25. James Knox Polk (1795-1849): là Tổng thống thứ 11 của Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1845-1849.
26. Stephen Grover Cleveland (1837-1908): là Tổng thống Hoa Kỳ thứ 22 và 24, và là tổng thống duy nhất phục vụ hai nhiệm kỳ không liên tục nhau 1885- 1889 và 1893-1897.
27. Vào cuối thế kỷ XVIII, Đảng Whig đại diện cho quyền lợi của những người theo đuổi tư tưởng cải cách về bầu cử, nghị viện và công tác từ thiện ở Anh. Từ giữa thế kỷ XIX, Đảng Tự do (Liberal Party) nổi lên với tư cách là đảng kế tục Đảng Whig.
28. Arthur Neville Chamberlain (1869-1940), nhà hoạt động chính trị, nhà ngoại giao Anh. Từ 1918, là Hạ nghị sĩ; từ 1924-1929, nhiều lần tham gia chính phủ, giữ chức Bộ trưởng. Những năm 1937-1940 là Thủ tướng và thủ lĩnh Đảng Bảo thủ.
29. John Kenneth Galbraith: giáo sư kinh tế của trường Harvard, trước đây từng là Đại sứ tại Ấn Độ, được nhận huy chương của Tổng thống Hoa Kỳ.
30. Felix Frankfurter: nguyên Thẩm phán Tòa án Tối cao Hoa Kỳ.
31. John Quincy Adams (1767-1845): là tổng thống Hoa Kỳ thứ 6 (1826-1829), là con trai đầu và là con thứ hai của vị tổng thống Hoa Kỳ thứ 2, John Adams (nhiệm kỳ 1797-1801) và Abigail Adams. tiêu chuẩn mà với tư cách một chính khách, Jack luôn cố gắng noi theo để hình thành phương pháp quản lý (Sự gắn bó về mặt tình cảm với đất nước Ailen xưa kia chưa bao giờ làm giảm thái độ này). Jack nhanh chóng hoàn thành bước quá độ sang tuổi trưởng thành dưới áp lực của những ngày Hitler đẩy cả châu Âu và thế giới vào cuộc chiến tranh.
32. Tức là Đại Tây Dương, Thái Bình Dương và Bắc Băng Dương.
33. Douglas MacArthur (1880-1964): là Tham mưu trưởng Quân đội Hoa Kỳ trong suốt thập niên 1930 và sau đó đóng vai trò quan trọng trên mặt trận Thái Bình Dương trong Chiến tranh thế giới thứ hai. Trái lại điều này càng tăng thêm sự tự tin vốn có của ông.
34. Bobby Kennedy, còn được gọi tên tắt là RFK: là một trong hai người em trai của tổng thống Hoa Kỳ John F. Kenneydy, với chức vụ tổng trưởng ngành luật pháp Hoa Kỳ từ 1961-1964. Ông là một trong những người cố vấn mà tổng thống Kennedy tin cậy nhất, và làm việc kề cận với tổng thống trong thời kỳ khủng hoảng vũ khí hỏa tiễn của Cuba.

35. Henry Cabot Lodge, Jr. (1902-1985): là một Thượng nghị sỹ Mỹ của bang Massachusetts, một Đại sứ Hoa Kỳ tại Việt Nam Cộng hòa, và là một ứng cử viên Phó Tổng thống Hoa Kỳ. năm 1956 không hề khôn ngoan. Nhưng Jack Kennedy phớt lờ tất cả những sự đắn đo đó. Ông không chắc mình còn sống được bao lâu nên đối với ông, liều lĩnh là điều duy nhất có ý nghĩa.
36. Lý thuyết gia chính trị xuất sắc, tác giả cuốn Quân Vương đã được Alpha Books xuất bản.
37. Đạo luật về các quan hệ quản lý lao động của Mỹ được Quốc hội thông qua năm 1947, bất chấp sự phủ quyết của Tổng thống Truman.
38. Hội nghị Postdam: từ ngày 17 tháng 7 đến ngày 2 tháng 8 năm 1945, tại cung điện Cecilienhof - Postdam, của các nhà lãnh đạo của phe Đồng minh là Harry S. Truman, Winston Churchill, Clement Attlee và Stalin để quyết định tương lai của nước Đức và châu Âu thời hậu chiến.
39. Robert Alphonso Taft II (sinh năm 1942): là thống đốc của tiểu bang Ohio thuộc Đảng Cộng hòa từ năm 1999 đến tháng 1/2007.
40. Henry Clay (1777-1852): là nhà hùng biện Mỹ thế kỷ XIX, người đại diện cho cả Nhà Trắng lẫn Thượng nghị viện.
41. Edmund Gibson Ross (1826-1907): là một chính khách biểu trưng cho bang Kansas sau Nội nước chiến Mỹ và sau trở thành thống đốc của New Mexico.
42. Liên Xô đã bắn hạ máy bay do thám U2 bay vào lãnh thổ của mình và tận dụng triệt để cơ hội vô giá này cho việc tuyên truyền.
43. Lúc đó, Martin Luther đang biểu tình ngồi ở một nhà hàng phân biệt chủng tộc.
44. George Catlett Marshall, Jr. (1880-1959): là một nhà lãnh đạo quân đội Hoa Kỳ, Bộ trưởng Quốc phòng. Marshall là tổng tham mưu trưởng của quân đội và là một cố vấn quân sự cấp cao cho Tổng thống Franklin D. Roosevelt.
45. Dean Acheson (1893-1971): Cựu ngoại trưởng Mỹ.
46. Henry Alfred Kissinger (tên khai sinh: Heinz Alfred Kissinger sinh năm 1923) là một nhà ngoại giao người Mỹ-Đức gốc Do Thái, giành giải Nobel Hòa bình năm 1973.
47. Otto Eduard Leopold von Bismarck là thủ tướng nước Đức và Vương quốc Phổ thế kỷ XIX, được nhiều người gọi là “Thủ tướng thép” do đường lối quân chủ bảo thủ cũng như chính sách chính trị thực dụng.
48. Tháng 9 năm 1938, Hiệp ước Munich được ký kết giữa Anh, Đức, Pháp và Ý. Qua đó Anh Pháp đã chấp nhận để Đức đưa quân vào đồng minh của mình là Tiệp Khắc nhằm tránh chiến tranh với Đức.
49. Mùa xuân năm 1961, Liên Xô phóng tàu Sputnik và nhà du hành vũ trụ Gagarin trở thành người đầu tiên du hành trong không gian.

50. Walter Ulbricht là Chủ tịch Hội đồng Nhà nước của Đông Đức.
51. Năm 1960, nước Pháp trở thành quốc gia thứ tư có kho vũ khí nguyên tử. Tổng Thống de Gaulle đã tuyên bố nước Pháp là một lực lượng nguyên tử độc lập thứ ba, sau Hoa Kỳ và Liên Xô. Ông cũng muốn phát triển nguyên tử thành một lực lượng đánh trả (force de frappe).
52. Từ của Harry Truman.
53. Sau Chiến tranh thế giới thứ hai, vào tháng 7 năm 1944, tại hội nghị ở Bretton Wood, 44 nước tham dự (có cả Liên Xô cũ) đã thống nhất thông qua hệ thống tiền tệ Bretton Wood dùng đồng đô-la Mỹ làm tiêu chuẩn tiền tệ của thế giới.
54. Một trong những người chủ trương nổi tiếng nhất của Thuyết hội tụ – thuyết xã hội học tư sản, cho rằng chế độ tư bản chủ nghĩa và xã hội chủ nghĩa đang phát triển theo những con đường ngày càng xích lại gần nhau và cuối cùng sẽ hòa nhập vào nhau, hình thành nên một xã hội mới, trong đó kết hợp những tính chất tích cực của chế độ tư bản và của chế độ xã hội chủ nghĩa.
55. Ủy ban chịu trách nhiệm về các vấn đề tài chính, xã hội và phúc lợi khác của Quốc hội
56. Kế hoạch xâm lược Cuba do Cục Hành động (hay còn gọi là Cục Mật vụ) của CIA vạch ra. Cục trưởng Cục Hành động của CIA lúc đó chính là Richard Bissell. Thất bại của vụ Vịnh Con Lợn mà Bissell là tác giả chính đã hủy hoại thanh danh của ông ta.
57. Mongoose là tên được mã hóa của kế hoạch bí mật nhằm lật đổ Castro.
58. Tổng thống, nhân vật tai tiếng, nhà độc tài quá khích của nước Cộng hòa Dominique từ năm 1930-1939 và từ 1942-1961. Bị một toán vũ trang lạ mặt ở khu ngoại ô Lachaise ám sát vào chiều tối ngày 30 tháng 5 năm 1961.
59. Richard Helms được đề cử làm Phó Giám đốc CIA vào tháng 4 năm 1965 và lên nắm quyền lãnh đạo CIA từ tháng 6 năm 1966 đến đầu năm 1973. Helms được coi là vị tổng giám đốc tài ba nhất.
60. Học thuyết là cơ sở của chủ nghĩa toàn Mỹ, tuyên bố ảnh hưởng của Hoa Kỳ tới các nước thuộc khu vực Trung Nam Mỹ.
61. Từ lóng mà người Cuba dùng để chỉ người Mỹ.
62. Coretta Scott King: vợ của mục sư da đen Martin Luther King, người từ nhiều năm qua đã tiếp nối sự nghiệp đấu tranh của chồng cho quyền tự do và bình đẳng của con người.
63. Mahatma Gandhi (1869-1948), còn gọi là ông thánh Cam Địa: người chủ trương chống đối không bạo động.
64. Đảng 3 K, đảng cực đoan phân biệt chủng tộc.
65. Thước Anh, bằng 0,914 mét.
66. Một cách gọi khác của Đại học Mississippi.
67. Thành viên tích cực của Hiệp hội quốc gia vì sự tiến bộ của người da

màu, bị một kẻ lạ mặt bắn chết vào ngày 12 tháng 6 năm 1963 ngay trước cửa nhà riêng tại thành phố Jackson, bang Mississippi.
68. Mục sư, một thần tượng của phong trào chống phân biệt chủng tộc ở Birmingham, người cùng hoạt động rất tích cực với Martin Luther King.
69. Nhà sử học nổi tiếng, tác giả nhiều cuốn sách về cuộc đời của Martin Luther King.
70. Chủ tịch NAACP (Hiệp hội các quốc gia vì sự tiến bộ của người da màu)
71. Trung tá bộ binh làm cố vấn sư đoàn 7BB tại vùng IV chiến thuật (miền Nam Việt Nam) từ năm 1962-1963.
72. Được hiểu là mối nguy về chủ nghĩa cộng sản.
1. Chiến tranh Bảy năm (1756-1763): Cuộc chiến xảy ra giữa hai thế lực gồm có Vương quốc Anh, Vương quốc Phổ và Hannover ở một phía và Pháp, Áo, Nga, Thụy Điển và Saxony ở phía kia. Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha sau này cũng bị cuốn vào chiến tranh, trong khi một lực lượng của nước trung lập Hà Lan bị tấn công tại Ấn Độ. Tại Bắc Mỹ, cuộc chiến được gọi là Chiến tranh Pháp và người Da đỏ.
2 Frederick North: Thủ tướng Anh giai đoạn 1770 1782.
3 Đảng Whig: Nay là Đảng Dân chủ Tự do, vẫn duy trì vị thế chính trị quan trọng cho đến thế kỷ XX. Đảng Whig ủng hộ việc khai trừ Công tước xứ York theo đức tin Công giáo khỏi quyền kế thừa ngai vàng của xứ Anh, Ireland và Scotland. Tên gọi được dùng để biểu thị sự khinh miệt: "whiggamor" là "đồ chăn bò" (cattle driver). Đảng này gần gũi với giới nghiệp đoàn, tài chính và chủ đất.
4 Nguyên văn: Glorious Revolution, một cuộc cách mạng không đổ máu nhằm lật đổ Vua James II, do Vua William III (1652-1702) lãnh đạo.
5 Hiệp hội thuộc Hội đồng địa phương, thường tổ chức các cuộc họp thường niên bàn về luật.
6 Chiến tranh Hoa Kỳ: Từ năm 1763, Anh trở thành đế chế thực dân lớn, kiểm soát rất nhiều thuộc địa. Cần chi phí cho cuộc Chiến tranh Pháp – người Da đỏ (1756-1763), chính phủ Anh và Vua George III đã áp đặt thuế cao ở 13 thuộc địa Bắc Mỹ, dẫn tới Cách mạng Hoa Kỳ (1775-1783) – cuộc cách mạng giành độc lập của 13 thuộc địa ở Bắc Mỹ.
7 Công ty Đông Ấn là tên gọi chung một số công ty của châu Âu được phép độc quyền buôn bán với châu Á, đặc biệt là với Ấn Độ.
1. Cách mạng Pháp: Diễn ra từ 1789-1799, lực lượng dân chủ và cộng hòa đã lật đổ chế độ quân chủ chuyên chế và cả Giáo hội Công giáo Roma tại Pháp cũng phải trải qua nhiều thay đổi. Cuộc cách mạng này đã xóa bỏ chế độ phong kiến trong xã hội Pháp và có sức ảnh hưởng mạnh mẽ, nhất là đối với các quốc gia theo chế độ phong kiến lúc bấy giờ.
2. Trung tâm hành chính của thành phố Canterbury, Tổng Giám mục của toàn Anh, nơi đứng đầu Giáo hội Anh và các nhóm đạo Anglican trên toàn

thế giới.
3. Khủng hoảng Nootka là cuộc tranh chấp chính trị giữa Anh và Tây Ban Nha, do những sự kiện diễn ra trong mùa hè năm 1789 tại Eo biển Nootka, đảo Vancover, tỉnh Canada khi đó thuộc Anh.
4. Ngày 1/6 Huy hoàng, còn được gọi là Trận chiến Ushant thứ Ba, là trận đánh hạm đội lớn nhất và là cuộc xung đột đầu tiên giữa Anh và Pháp trong giai đoạn Cách mạng Pháp.
5. Hội Tam điểm: Chính thức được mục sư Anderson thành lập ở Anh quốc năm 1717, ban đầu chỉ gồm những người thợ, những người trong cùng một ngành nghề, nhưng sau mở rộng và có đủ các thành phần xã hội tham gia: từ tiểu thương, học giả, giới bình dân, trí thức đến quý tộc và các quan chức nắm giữ những địa vị cao trong xã hội. Vì vậy, tư tưởng và đường lối rất phức tạp, nhiều biến tướng.
1. Prime Minister tức là Bộ trưởng thứ nhất và thường được gọi là Thủ tướng.
2. Một chức vụ cao trong chính phủ Anh giai đoạn từ giữa thế kỷ XVI đến đầu thế kỷ XIX, là người chịu trách nhiệm về nguồn tài chính của Hải quân Hoàng gia Anh. Chức vụ này bị bãi bỏ năm 1836.
1. Các cuộc chiến tranh của Napoleon là một loạt các cuộc chiến xảy ra tại châu Âu, dưới thời hoàng đế Napoleon Bonaparte cai trị nước Pháp. Các cuộc chiến này tiếp nối các cuộc chiến do cuộc Cách mạng Pháp phát sinh, kéo dài suốt thời Đệ nhất Đế chế ở Pháp (một chế độ chính trị do Napoleon lập ra).
1. Isle of Dogs (Đảo Chó): Tên gọi này chính thức được dùng vào năm 1588, nguyên là một hòn đảo ở khu Đông London
1. Toma Paine (29/1/1737-8/6/1809): Sinh ở Anh, nhập cư Mỹ trong thời gian nổ ra Cách mạng Hoa Kỳ, là nhà triết học, nhà cách mạng, người theo trường phái chủ nghĩa tự do cổ điển, một nhân vật nổi bật trong Phong trào Khai sáng. Ông ủng hộ sự độc lập của các thuộc địa Mỹ khỏi Đế quốc Anh và là người có ảnh hưởng lớn đến Cách mạng Pháp.
2. Nghệ thuật biếm họa: Một phát kiến của châu Âu có từ thời cổ đại, là thể loại thích hợp nhất cho việc thể hiện các diễn biến văn hóa và chính trị trong một hình thức cô đọng.
3. Sự phân liệt lần thứ hai của đạo Kitô vào đầu thế kỷ XVI dẫn đến sự ra đời của đạo Tin Lành. Cuộc cải cách này gắn liền với tên tuổi hai đại biểu là Martin Luther (1483-1546) và Jean Calvin (1509 1546). Thế kỷ XVI là thế kỷ mở đầu cho các cuộc cách mạng tư sản châu Âu. Martin Luther chịu ảnh hưởng của tư tưởng tự do tư sản, phản kháng lại những quy định khắc nghiệt của của Công giáo. Những tư tưởng cải cách đó đã dẫn tới xung đột gay gắt quyết liệt với Tòa thánh Vatican và sự ra đời của đạo Tin Lành.
4. Thuế thập phân: một loại thuế do Giáo hội Thiên Chúa ở Tây Âu thời

trung đại đặt và thu của các tín đồ bằng một phần mười sản phẩm hàng năm của trang trại để ủng hộ giáo sĩ và nhà thờ.
5. Royal Exchange ở London: Được Thomas Gresham thành lập năm 1565, hoạt động như một trung tâm giao dịch của thành phố; đến năm 1576, được Elizabeth I chính thức đặt tên này.
6. Gọi tắt là Lloyd's, một bộ phận của Royal Exchange ở London, là khu vực riêng của những người ký nhận trách nhiệm thanh toán các hợp đồng bảo hiểm (nhất là về tàu thủy) và những người môi giới hợp đồng bảo hiểm.
7. Có nguồn gốc từ Đức, mở đầu bởi George Louis – cử tri của Hanover, người lên ngôi vua Vương quốc Anh với tước vị George I năm 1714. Triều đại này được tiếp tục với George II, George III, George IV và kết thúc vào năm 1901, khi William IV qua đời.
1. Nguyên văn: United Provinces, là tên gọi khác của Cộng hòa Hà Lan (1581-1795), nay là Hà Lan.
2. Còn gọi là Hội nghị Quốc gia Pháp (French National Convention), họp từ ngày 20/9/1792 đến ngày 26/10/1795.
Cuốn sách đã được Thái Hà Books xuất bản.
HÌNH 12-5 Cookie thứ nhất được đọc bởi vòng lặp.
HÌNH 6-3 Chạy ví dụ với hàm `isNaN()` trong câu điều kiện ghép.
Hình 10-8 Tạo mới và thêm các phần tử bằng vòng lặp `for` và DOM.
1. Key West: Một thành phố nằm ở cực Nam của Hoa Kỳ, còn có tên Mile O, tức là điểm bắt đầu của dặm Anh, tính theo chiều dọc của nước Mỹ.
1. Nhà Ronald McDonald (Ronald McDonald House): Chương trình từ thiện của thương hiệu thức ăn nhanh McDonald's, xây dựng những ngôi nhà gần các bệnh viện để cho trẻ em bị bệnh hiểm nghèo và thân nhân các em ở trong thời gian điều trị tại bệnh viện. Ngôi nhà Ronald McDonald đầu tiên được mở ở Philadelphia năm 1974 và hiện nay trên thế giới đã có khoảng 200 ngôi nhà như thế.
1. Stevie Wonder (tên thật Stevland Hardaway Judkins, sinh ngày 13 tháng 5 năm 1950, sau đổi tên thành Stevland Hardaway Morris): Ca sĩ, nhạc sĩ, nhà sản xuất âm nhạc và nghệ sĩ chơi đa nhạc cụ người Mỹ. Ông là nghệ sĩ tiêu biểu cho âm nhạc đại chúng Hoa Kỳ nửa sau thế kỷ XX với 22 giải Grammy (nhiều nhất cho một nghệ sĩ solo). Bị mù từ nhỏ, Wonder ký hợp đồng trở thành ca sĩ chuyên nghiệp từ khi mới 11 tuổi.
1. Lourdes: Một thành phố nhỏ thuộc miền Nam nước Pháp, gần biên giới Pháp - Tây Ban Nha.
1. Puerto Vallarta: Một thành phố nổi tiếng về du lịch của Mexico, trải dài theo vịnh Banderas bên bờ Thái Bình Dương. này sang ngày khác.
Quốc gia khởi nghiệp – Câu chuyện về nền kinh tế thần kỳ của Israel (tác giả: Saul Singer và Dan Senor) giới thiệu bức tranh toàn cảnh về những gì dân tộc Do Thái đã làm để nuôi dưỡng và vun đắp cho các doanh nhân khởi

nghiệp, thông qua việc thu hút dòng tiền từ các nhà đầu tư mạo hiểm của phương Tây. Bản tiếng Việt đã được Công ty Cổ phần Sách Alpha (AlphaBooks) xuất bản và tái bản nhiều lần.
IPL là một dự án giáo dục phi chính phủ, phi lợi nhuận và phi tôn giáo do các doanh nhân, trí thức tâm huyết và Trường Doanh Nhân PACE phối hợp sáng lập, triển khai thực hiện từ năm 2007.
Jack Ma (Mã Vân, sinh ngày 10/9/1964) là tỷ phú, doanh nhân thương mại điện tử người Trung Quốc. Ông là nhà sáng lập và là Chủ tịch điều hành Tập đoàn Alibaba. Ông cũng là doanh nhân Trung Quốc đại lục đầu tiên xuất hiện trên trang bìa của Forbes.
1. Diệp U Đàm: phiên âm tiếng Trung là Ye You Tan.
2. Đại phong cầm: loại đàn organ lớn với hệ thống nhiều ống sáo khổng lồ liên kết với đàn, thường chỉ sử dụng trong nhà thờ.
3. Mượn ý thơ của Lý Bạch. Ý muốn miêu tả lúc này là thời điểm đẹp nhất, hưng vượng nhất của mùa xuân, nhưng thời khắc tươi đẹp này cũng ngắn ngủi như hoa khói, nó chỉ tồn tại trong một khoảng thời gian rất ngắn.
4. Chữ 色 (sắc): trên chữ này chính là chữ “đao”刀, nghĩa là con dao.
(*) SUV: Kiểu xe thể thao đa chức năng, được thiết kế để có thể vượt qua những địa hình xấu.
(1) Trường phái ấn tượng: Một trào lưu nghệ thuật bắt đầu tại Paris vào cuối thế kỷ 19, đánh dấu một bước tiến quan trọng của hội họa. Cái tên 'ấn tượng' do các nhà phê bình gọi theo một bức tranh nổi tiếng của Claude Monet: Impression soleil levant (Ấn tượng mặt trời mọc).
(2) Hệ thống định vị toàn cầu (Global Positioning System - GPS): Là hệ thống xác định vị trí dựa trên vị trí của các vệ tinh nhân tạo. Trong cùng một thời điểm, ở một vị trí trên mặt đất nếu xác định được khoảng cách đến ba vệ tinh (tối thiểu) thì sẽ tính được tọa độ của vị trí đó. Hệ thống định vị toàn cầu của Mỹ là hệ dẫn đường dựa trên một mạng lưới 24 vệ tinh được Bộ Quốc phòng Hoa Kỳ đặt trên quỹ đạo không gian.
(4) DJ: Viết tắt của Disc Jockey, có nghĩa là người chỉnh nhạc trên đài phát thanh, trong vũ trường hay quán bar. Với các thiết bị và kỹ năng phối trộn biến hóa, DJ ráp nhịp một cách tài tình các loại nhạc tạo thành mạch giai điệu đặc biệt sáng tạo.
(5) Home run: Thuật ngữ dùng trong môn bóng chày, chỉ cú đánh cho phép người đánh chạy quanh sân ghi một lúc nhiều điểm mà không phải dừng lại.
(6) Steve Jobs: Giám đốc điều hành của hãng máy tính Apple, hãng đi đầu trong ngành công nghiệp máy tính ở Mỹ với hàng loạt các sáng chế như hệ điều hành OSX, máy tính và sổ tay điện tử MAC, bàn phím. Hãng đã bán ra hơn 50 triệu máy nghe nhạc cầm tay Ipod trên toàn thế giới. Đây là một sản phẩm cách mạng trong kỷ nguyên âm nhạc kỹ thuật số.
(7) Vince Lombardi: Huấn luyện viên bóng bầu dục huyền thoại trong các

giải vô địch quốc gia Mỹ thế kỷ 20. Ông đã dẫn dắt đội Green Bay Packers đăng quang ngôi vô địch thế giới.
(8)Tiger Woods: sinh năm 1975, là vận động viên đánh golf chuyên nghiệp số 1 thế giới người Mỹ. Với danh hiệu này, Woods trở thành tay golf chuyên nghiệp có mức thu nhập cao nhất thế giới (năm 2005 là 87 triệu đô-la).
(3) Robert Frost (1874-1963) là nhà thơ nổi tiếng người Mỹ, được xem là một trong những nhà thơ sáng tác về đề tài thôn quê hay nhất trong thế kỷ 20. Ông đã bốn lần đoạt giải Pulitzer, từng được đề cử giải Nobel văn học năm 1953 và nhận được nhiều giải thưởng vinh dự và cao quý khác trong sự nghiệp thơ ca của mình.
3. Thuật ngữ Moat do Warren Buffett sáng tạo ra, ngụ ý một công ty có lợi thế cạnh tranh và tạo ra "hàng rào" ngăn cản sự cạnh tranh của các công ty khác.
1. Ở Việt Nam lãi suất trái phiếu chính phủ trung bình khoảng 8%/năm. 2 Nơi có sàn giao dịch chứng khoán New York.
Hình tượng rắn trên chùa Thái.
Khổ.
Vùng đầm lầy.
Tượng.
Cúng cơm.
Loại bánh mì dẹt tròn.
Núi.
Hình tròn mang tính biểu tượng cao quý dùng làm đối tượng thiền trong Phật giáo Đại thừa.
Tranh vẽ tượng, đề tài tôn giáo.
Hiện thân, hóa thân.
Phật thiền.
Bơ lọc dùng làm dầu ăn.
Cây chùy biểu tượng.
Một loại rượu ở Nepal, Tây Tạng.
Dạ xoa.
Thuốc lá làm từ lá thuốc non và đọt gai dầu.
Chùa, tu viện ở Tây Tạng.
Hoàng phái, phái mũ vàng.
Nghĩa là bạn đạo, là một học vị Phật giáo Tây Tạng dành cho tăng ni.
Ấn.
Ni sư.
Chất gây ảo giác, ma túy.
Niết Bàn.
Hành vi lễ bái hay tụng niệm.
Pháp, phận sự.

Binh sĩ Nepal trong quân đội Anh hoặc Ấn.
Người Anh (1570-1606) thành viên nhóm tín đồ Công giáo có âm mưu ám sát vua James I của Anh.
Khu vực ở đông nam Bangladesh và biên giới Ấn Độ với Miến Điện, là một quận của Bangladesh, cho đến năm 1984 thì bị chia thành ba quận. Trong thập niên 1970 và 1980, cư dân các bộ tộc này đã chống lại những cố gắng của chính phủ nhằm đưa dân Bengal đến đây sinh sống. (N.D)
Vải dệt tay.
Tiền trà nước.
Vâng, được.
Biên nhận.
Thiền minh sát
Xá, hai tay chắp lại để tỏ ý cung kính.
Tiếng Latin, nghĩa là chất liệu Ấn Độ.
Y học Ấn Độ cổ đại, trị bệnh bằng thảo mộc, yoga, chế độ ăn.
Chư thiên
Diện kiến với đạo sư.
Áo cà sa khoác bên ngoài.
Một trong những đường chính dài nhất và xưa nhất châu Á, nối vùng đông và tây tiểu lục địa Ấn và nối Nam Á với Trung Á.
Ảo ảnh.
Một dạng bánh mì của Ấn Độ.
Rau xào.
Đậu lăng.
Kỳ an cư mùa mưa.
Nhà nghỉ.
Bánh mì dẹt chiên trong bơ loãng.
Enthusiasm, từ tiếng Hy Lạp enthousiasmos.
Pháp Tánh Ngữ Kinh, “Chương 1,” 6. [ITP18.]
Tên một loại đá biến chất, đá phiến.
Ống điếu.
Cây gai dầu.
Như cái chén nhỏ xíu để uống trà.
Ghat: bậc thềm dẫn xuống sông Hằng.
Giovanni Antonio Canal (17/10/1697 - 19/4/1768), họa sĩ Ý chuyên vẽ phong cảnh Venice.
Joseph Mallord William Turner (23/4/1775 - 19/12/1851), họa sĩ người Anh, vẽ tranh phong cảnh thuộc trường phái lãng mạn.
Paul Jackson Pollock (28/1/1912 - 11/8/1956), họa sĩ nổi tiếng người Mỹ, là một gương mặt quan trọng trong trào lưu chủ nghĩa biểu hiện trừu tượng.
Pieter Bruegel il Vecchio (1525 - 9/9/1569), họa sĩ Hà Lan.

Điệu nhảy siêu phàm của thần Shiva.
Biểu tượng sùng bái hình dương vật.
Trống vỗ bằng tay.
Bánh mì dẹt chiên phồng lên.
Một dạng kẹo.
1. Ta là chúa tể của thế giới.
2. Hai câu thơ nằm trong bài thơ Hai mươi hai vần dâng tặng quan tả thừa họ Vi của Đỗ Phủ.
3. Trong Tứ tiểu Thiên hậu của dòng văn học lãng mạn hiện đại do độc giả Trung Quốc bình chọn, Phỉ Ngã Tư Tồn được mệnh danh là Thiên hậu bi tình, bởi lẽ bi kịch dường như đã trở thành dấu ấn riêng của chị.
4. Cô chiêu: trong "cậu ấm, cô chiêu", con cái trong những gia đình giàu có, được nuông chiều.
5. Hành cung: cung điện cho vua ở tạm khi ra khỏi hoàng thành ở kinh đô.
6. Tianya: một trong những diễn đàn trực tuyến được yêu thích nhất tại Trung Quốc.
1. Shizuka: một nhân vật phụ trong bộ truyện tranh Hana Yori Dango (Boys Over Flowers) của Nhật.
1. Câu chuyện về người nông dân và con rắn độc là một câu chuyện thuộc tuyển tập Những câu chuyện ngụ ngôn của Aesop.
1. Củ dền: có tên khác là củ cải đường, được trồng nhiều ở vùng Bắc Mỹ, Trung Mỹ và Anh Quốc.
2. Two-tone: hai tông màu.
1. Mỗi một loài hoa đều mang những thông điệp riêng, dạ lan có nhiều màu, nhiều thông điệp. Màu tím của dạ lan tượng trưng cho nỗi buồn và nói thay lời xin lỗi: "Hãy tha thứ cho anh."
1. Căn cứ theo thủ pháp vẽ, tranh Trung Quốc có thể chia thành tranh vẽ chi tiết và tranh tả ý.
2. Cá Napoleon: còn gọi cá hàng chài đầu to, được phát hiện ở các vùng nước Indonesia và Phillipines, rất được ưa chuộng ở Trung Quốc.
1. Olympiad: giải thi đấu mang tính quốc tế, đề thi thường rất khó, được chia làm nhiều lĩnh vực: Toán, Lý, Hóa, Thể dục thể thao, Cờ vua…
2. Ôi, Romeo, Romeo! Sao chàng lại là Romeo chứ?
1. GMAT: viết tắt của Graduate Management Admission Test, là tiêu chuẩn đánh giá được phân phát bằng tiếng Anh, giúp cho các trường thương mại đánh giá khả năng của những người nộp đơn xin học thương mại và quản trị cấp cao.
2. Trần Viên Viên: một danh kỹ ở miền Giang Nam thời Minh mạt - Thanh sơ, là một trong những nhân vật dẫn đến sự sụp đổ của nhà Minh.
3. Một câu thơ trích trong bài Viên Viên khúc của Ngô Vĩ Nghiệp, Nguyễn Thị Bích Hải dịch.

4. Một loại rượu bình dân của Trung Quốc, nấu từ hạt ngũ cốc.
1. Sơn tra: còn có tên là cây chua chát, cây gan hay táo mèo, được dùng làm thuốc ở cả phương Đông và phương Tây hàng chục thế kỷ qua. Hiện nó được dùng rộng rãi tại nhiều nước châu Âu để trị bệnh tim mạch. Còn ở Việt Nam,Trung Quốc, sơn tra là thuốc chữa các chứng về đường tiêu hóa.
1. ICU: viết tắt của cụm từ Intensive Care Unit, khu chăm sóc đặc biệt, khoa hồi sức tích cực.
2. Theo quan niệm của người Đài Loan, sau khi tai qua nạn khỏi nên ăn mì móng giò để xua đuổi vận đen. Còn theo dân gian Trung Quốc lưu truyền bấy lâu nay, lá bưởi có thể mang lại may mắn, xua đuổi tà ma và những điều xấu.
1. Hồng lâu Nhị Vưu: chỉ Vưu Nhị thư và Vưu Tam thư, hai nhân vật trong Hồng lâu mộng. Cả hai đều là những cô gái sắc nước hương trời.
2. Rukawa Kaede: một trong những nhân vật chính trong bộ truyện tranh Slam Dunk của Nhật.
3. Trương Vô Kỵ: nhân vật nam chính trong bộ tiểu thuyết Ỷ thiên Đồ long ký của nhà văn Kim Dung.
4. Quang Minh đỉnh: sào huyệt của Ma giáo mà Trương Vô Kỵ đã lần mò theo một ông hòa thượng leo lên.
5. Lầu Dật Phu là công trình kiến trúc được đặt theo tên của nhà tài trợ Thiệu Dật Phu. Thiệu Dật Phu được biết đến như một "ông trùm" của làng giải trí Hoa ngữ. Kể từ năm 1985, ông đã quyên tiền xây dựng nhiều công trình kiến trúc phục vụ cho khoa học giáo dục tại Đại lục, các công trình này thường được đặt theo tên của ông.
6. Hoa dạ hợp: hay còn gọi là hoa mộc lan Trung Hoa, có màu trắng hoặc phớt hồng.
1. Diêu Minh: ngôi sao bóng rổ thành công ở Mỹ và được cả Trung Quốc biết đến.
2. Minh Tường: vận động viên điền kinh đầu tiên của Trung Quốc từng giành ba danh hiệu: kỷ lục gia thế giới, vô địch thế giới và vô địch Olympic.
3. Vận động Ngũ tứ (hay còn gọi là Phong trào Ngũ tứ): một phong trào đấu tranh rộng lớn của sinh viên, học sinh, công nhân, thị dân, trí thức Trung Quốc, vì nổ ra đúng vào ngày 4 tháng 5 năm 1919 nên được gọi là phong trào Ngũ tứ.
4. Uống rượu độc chữa khát: ví với giải quyết khó khăn trước mắt mà không tính đến hậu quả về sau.
1. Chúc Doãn Minh (1460-1526): tên chữ là Hy Triết, hiệu Chi Sơn, là một thư pháp gia kiệt xuất đứng đầu Thư phái vùng Ngô trung, mọi người nhận định ông là thư pháp gia đệ nhất triều Minh.
2. Phê đấu: một thuật ngữ phổ biến trong thời kỳ "đại cách mạng văn hóa của Trung Quốc", viết tắt của "phê phán" và "đấu tranh".

3. Hai câu thơ trích trong Thấm viên xuân - Trường Sa của Mao Trạch Đông.
4. Diệc Thư: tên đầy đủ là Nghê Diệc Thư, sinh năm 1946 tại Thượng Hải, là em gái của tác gia nổi tiếng Nghê Khuông, cùng với Kim Dung và anh trai được xem là "tam đại kỳ tích" của giới văn đàn Hương Cảng.
1. Morphine: một loại thuốc giảm đau gây nghiện.
1. Em Lâm: chỉ Lâm Đại Ngọc, một trong ba nhân vật chính trong tiểu thuyết Hồng lâu mộng.
2. Squash: môn thể thao giống tennis, nhưng chơi trong phòng kín, vợt ngắn hơn và bóng cũng nhẹ hơn. Người chơi đánh bóng vào vách tường có gạch mức để làm chuẩn tính điểm, có thể chơi một mình.
1. Câu thơ trích trong bài thơ Thái tang tử của Tân Khí Tật, bản dịch của Nguyễn Chí Viễn.
2. Từ thời La Mã, người ta vẫn cho rằng đà điểu ngốc nghếch đến nỗi chúng đối phó với hiểm nguy bằng cách giấu đầu trong cát. Hình ảnh này cũng trở thành ẩn dụ cho những ai trốn tránh thực tế, giống như đứa trẻ bịt tai lại và la toáng lên: "Tôi không nghe thấy gì cả".
3. "Đồng Tuyết" phát âm gần giống với từ "bạn học"; 同学(tóngxué/bạn) và 童雪(tóng xuě/Đồng Tuyết).
1. Kaixin: một trong những trang mạng xã hội phổ biến ở Trung Quốc.
2. JP: viết tắt của từ 极品 (jipin) theo nghĩa tiêu cực tức là: người tệ hại không ai chịu nổi.
1. Alibaba Group là tập đoàn thương mại điện tử lớn nhất Trung Quốc, sở hữu công ty Alibaba.com và đồng thời sở hữu Taobao, Alipay, China Yahoo...
2. Taobao là một trong bốn hệ thống mua bán trực tuyến lớn nhất tại Trung Quốc.
3. Tencent: công ty cung cấp dịch vụ tin nhắn QQ cùng nhiều dịch vụ trực tuyến khác, rất phổ biến tại Trung Quốc.
4. Mã Hóa Đằng: chủ tịch kiêm tổng giám đốc điều hành Tencent.
5. Mã Vân: người sáng lập và là tổng giám đốc tập đoàn Thương mại điện tử khổng lồ Alibaba.
Khải Đạt từ năm 2005 bắt đầu cung ứng hộp bọc ngoài iPod cho Apple.
Macintosh (hay Mac): Là một dòng sản phẩm máy tính cá nhân được thiết kế, phát triển và đưa ra thị trường bởi tập đoàn Apple.
C2C (Consumer-to-Consumer): Là hình thức thương mại điện tử giữa những người tiêu dùng với nhau.
Kỉ nguyên hậu PC: The Post-PC era
Cây gậy và củ cà rốt (carrot and stick): Là khái niệm được dùng để chỉ một hành động đồng thời khuyến khích điều tốt (củ cà rốt) và trừng phạt điều xấu (cây gậy). Đây là một chính sách ngoại giao trong quan hệ quốc tế, thường được các nước lớn mạnh sử dụng nhằm thay đổi hành vi của các nước nhỏ

hơn. “Cây gậy” tượng trưng cho sự đe dọa trừng phạt, còn “củ cà rốt” tượng trưng cho quyền lợi hay phần thưởng.
Bong bóng Dot-com: ý nói những trang web của các công ty trên mạng lưới toàn cầu với tên miền là.com, là một bong bóng thị trường cổ phiếu khi các cổ phiếu của các công ty công nghệ cao, nhất là các công ty mạng được đầu cơ. Bong bóng này được sinh ra vào ngày 9/8/1995 – khi Netscape Communications bắt đầu niêm yết cổ phiếu của mình và vỡ vào ngày 10/3/2000 – khi chỉ số tổng hợp NASDAQ đạt đỉnh cao nhất. Bong bóng Dot-com đã góp phần cùng các nhân tố khác tạo nên sự thịnh vượng kinh tế của Mĩ cuối thập niên 1990 – thời kì mà nhiều người gọi là “Nền Kinh tế Mới”, còn Alan Greenspan gọi là “sự thịnh vượng bất thường”.
Personal Digital Assistant: Thiết bị kĩ thuật số hỗ trợ cá nhân
Tên một nhân vật trong truyện cho thiếu nhi có tên là Struwwelpeter.
Rapid eye movements (chuyển động mắt nhanh) để chỉ một giấc ngủ sâu, trái ngược với NREN - giấc ngủ không sâu.
Quasimodo: Anh gù trong tiểu thuyết Nhà thờ Đức Bà Paris, còn được biết đến với tên “Thằng gù ở nhà thờ Đức Bà”.
Hai nữ minh tinh nổi tiếng của thập niên 80, 90 thế kỷ trước.
Hai người phụ nữ được biết đến với gương mặt không mấy xinh đẹp.
Nê và Nghê là hai từ đồng âm.
Nam uống hoócmon và chuyển đổi giới tính thành nữ.
“Ăn dấm” còn có nghĩa bóng là “ghen”.
“Trường hận ca” của Bạch Cư Dị.